ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

наших читателей

Толока

16+

№ 8 (282), АПРЕЛЬ 2021 г.



«Великолепный век»

Продукты-«отравители». Миф или реальность?



Мясные «улитки»

Секрет кулинара: растительные сливки



«Фаберже» на десерт

ISSN 1993-8047

Готовимся к Пасхе

Раньше редакционная почта выглядела так: десяток картонных коробок с письмами, разложенными по видам блюд или даже фамилиям постоянных авторов. Сейчас же рецепты мы чаще получаем на электронный ящик. Но кажется, именно с тех «бумажных» времен с «ЗР» дружит Янина СТОЯНЕЦ из г. Сумы. Вот и новая идея от хозяюшки подоспела — творожный торт, его рецепт ищите на стр. 43. А саму Янину за преданность награждаем званием Мисс номера. Спасибо, что с нами до сих пор!


Мисс номера

рубрики выпуска

Наши эксперты и золотые хозяюшки


Людмила Денисенко, диетолог, г. Донецк


Ольга Шабурова, терапевт, г. Могилев


Елизавета Глинская, шеф-повар, г. Киев


Наталья Сагулина, кулинарный блогер, г. Могилев


Нина Минина-Россинская, г. Киров


Анастасия Барышева, г. Санкт-Петербург


Марина Гармаш, Запорожская обл.

Наши подписные индексы:
П1198 «Почта России», **72652** «Почта Крыма»

СЛОВО РЕДАКТОРА


Главный пасхальный пекарь в моей семье — папа. Под чутким маминым руководством (куда без этого?) в предпраздничную субботу он всегда сам замешивает тесто. Много — чтобы хватило и на куличи, и на любимые всеми рулеты с маковой начинкой, щедрой, как и наш кулинар. Булочки из духовки выходят пухлые, румяные, душистые — загляденье! А в прошлом году пришлось нам отмечать Пасху без семейного застолья: из-за пандемии все сидели по домам. Я честно с месяц до праздника собирала луковую шелуху и даже попыталась испечь кулич. И знаете что? Сдоба не поднялась, как следует, и все яйца, как одно, растрескались. Потому что в Пасху нужно собираться всем миром за большим столом. А там уж будут и мамины красавцы-крашенки, и папины чудо-куличи, и что-нибудь эдакое, приготовленное не особенно умелым кулинаром вроде меня. Впрочем, за рецепты из темы нового номера ручаюсь: наши хозяюшки точно золотые!

Алена СУХАН

В этом номере



Готовимся к Пасхе



Не нравятся нотки дрожжей во вкусе и аромате куличей? На стр. 15 ищите рецепт воздушных бриошей. Благодаря хитрой технике приготовления булочки получатся без неприятных вам «дефектов».

Братцы-кролики



Точно порадуют детей, а еще украсят ваши корзинки на Пасху!

для теста • 1 кг муки • 14 г сухих дрожжей • 1/2 ч.л. соли • 100 г сахара • 10 г ванильного сахара • 1 ч.л. натертой цедры лимона • 80 г сливочного масла • 3 яйца • 350 мл молока
для декора • 10 вареных яиц • изюм • сахарная посыпка
для смазывания • 1 желток • 2 ст.л. молока • 2 ст.л. воды

Смешать просеянную муку, дрожжи, соль, обычный и ванильный сахар. Добавить цедру, нарезанное масло комнатной температуры и яйца. Влить теплое молоко, вымешать. Накрыть салфеткой и поставить в теплое место на час, обмять и оставить еще на 30 мин.

Разделить тесто на 10 шариков, затем каждый еще пополам. Из одной части скатать колбаску, утолщенную с одной стороны. Обернуть этой деталью яйцо, формируя передние лапы и туловище кролика. Делать это лучше на застеленном пергаментом противне. Из второй части каждого шарика слепить голову, ушки и хвостик зайки. Вставить глазки из изюма. Смазать тесто смесью желтка с водой и молоком. Украсить сахарной посыпкой. Выпекать в духовке при 190 град. 15 мин.

Инна БЕЛЯЕВА, г. Филлах, Австрия

Вырежи и сохрани!

Даты празднования Пасхи на ближайшие 10 лет.

Год	Католическая	Православная
2022	17 апреля	24 апреля
2023	9 апреля	16 апреля
2024	31 марта	5 мая
2025	20 апреля	20 апреля
2026	5 апреля	12 апреля
2027	28 марта	2 мая
2028	16 апреля	16 апреля
2029	1 апреля	8 апреля
2030	21 апреля	28 апреля
2031	13 апреля	13 апреля

Со светлым праздником!

Всего ничего осталось до православной Пасхи — 2 мая не за горами! К этому светлому дню принято печь куличи, красить яйца, готовить творожные пасхи и вкусные подарки для крестников. Если не знаете, какими вкусностями порадовать родню в этот раз, «Золотые» с радостью подскажут!

«Величавые» куличи

Как ромовые бабы — вкусные, пышные, мякиш пропитан ароматным сиропом.

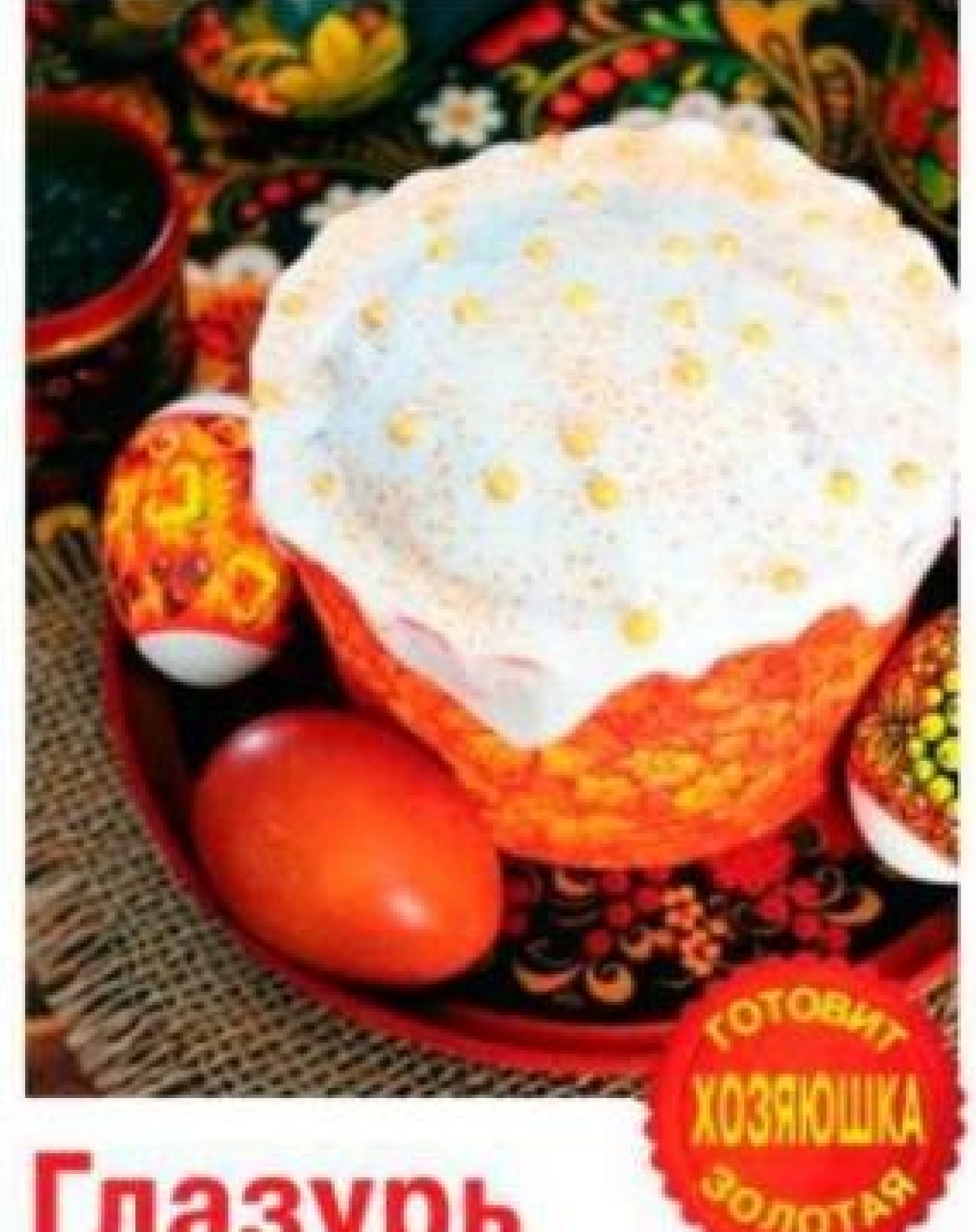
для теста • 550 г муки • 200 мл молока • 150 г сахара • 150 г изюма • 2 яйца • 100 мл рома • 100 г сливочного масла • 7 г сухих дрожжей • пакетик ванилина • 2-3 нити шафрана
для сиропа • 300 мл воды • 200 г сахара • 50 мл рома

Шафран настоять в 30 мл рома, изюм — в остальном алкоголе. Теплое молоко смешать с 1 ч.л. сахара, дрожжами и 100 г муки. Поставить в теплое место до увеличения в объеме вдвое. Добавить к опаре яйца, растертое с сахаром мягкое масло. Затем шафран, ванилин и оставшуюся муку, вымесить тесто, последним подмешать присыпанный мукой изюм. Поставить в тепло для подъема. Формы для куличей смазать растительным маслом, заполнить до половины. Накрыть полотенцем, дать тесту расстояться. Выпекать в духовке при 180 град. 25-40 мин. В кастрюлю с горячей водой всыпать сахар, проварить до растворения, влить ром. Остудить. В основании куличей сделать несколько глубоких проколов. Опустить булочки в миску с сиропом на 5 мин. Достать и перевернуть на час, чтобы сладкая жидкость распределилась по мякишу.

Виктория ХАРИНА, г. Ростов-на-Дону



Моя дочка Сашенька



Глазурь на желатине

Ее преимущество в том, что в составе нет сырых яиц, при этом готовая сахарная «шапочка» не крошится при разрезании куличей.

• 180 г сахара • 80 мл воды • 5 г желатина

Смешать желатин с 30 мл теплой воды, дать ему набухнуть — на это уйдет 15-20 мин. Оставшейся водой залить сахар в кастрюльке, довести до кипения и поварить на малом огне до растворения кристалликов. Снять сироп с плиты, остудить до теплого состояния, добавить распущенный желатин. Блендером взбивать эту массу 5 мин.

Наносить на остывшие куличи!

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров



Царские корзинки

Как быстро сделать эффектные корзинки для пасхальных яиц и угощений? Сейчас расскажу! Вы буквально за час преобразите праздничный стол!



«Укоротить» торфяной стаканчик ножом так, чтобы его высота стала равной 5 см. Из мешковины вырезать круг диаметром, равным замеру: высота + дно стаканчика + снова его высота + 6 см. У меня получилось 22 см. Промазать стаканчик снаружи клеем ПВА, закрепить на нем мешковину, укладывая ее волнами. Отрез шитья длиной 40-50 см с помощью нитки и иголки стянуть в сборку. На дно стаканчика приклеить шайбочку синтепона, затем кружево. Украсить корзинку тесьмой и пуговкой. Наполнить сизалем, перышками цесарки и веточками туи. И можно укладывать внутрь крашенки или вареные перепелиные яйца.

С наступающей Пасхой! Пусть в ваших семьях будет счастье, а в душе — всегда весна!

Светлана ДОЛЖИНА, г. Тюмень

Бездрожжевой кулич

С дрожжевым тестом я на «вы», поэтому долго искала подобный рецепт. В прошлом году опробовала его — мама сказала, что пасхальная выпечка теперь только на мне! И даже сын, которого раньше надо было упрашивать съесть хоть немного, с удовольствием уплетал кусочек за кусочком.

• 300-350 г муки • 300 мл кефира • 100 г сливочного масла • 200 г сахара • натертая цедра 1 лимона • 2 ч.л. разрыхлителя • 100 г изюма • ванилин • 1 ст. сахарной пудры • 1 белок • сок лимона • кондитерская посыпка

Изюм промыть, обсушить, присыпать мукой. Растопленное масло смешать с сахаром, ванилином и цедрой. Добавить кефир с разрыхлителем. Затем муку и изюм. Наполнить тестом смазанные маслом формы на 2/3 объема. Выпекать куличи в духовке при 180 град. 30-40 мин. Сахарную пудру смешать с белком и 2-3 каплями лимонного сока, покрыть глазурью остывшие куличи.



Мой сын Ярослав

Юлия ШЕНДРИКОВА, г. Воронеж

А это идея!

Как открыть бутылку вина без штопора?



Вдавите в пробку острие ножа с тонким лезвием. «Насадите» его на вилку так, чтобы лезвие было между зубцами. Вращая вилку, как ручку закаточной машинки, достаньте пробку из бутылки.



«Золотые яйца»

Обычные крашенки — слишком традиционно. Но мы не ходим проторенными тропами!

• 8 яиц • 1 ст.л. крахмала • 150 мл воды • крупы — кукурузная, геркулесовая, гречневая • пряности — кунжут, розмарин, сушеные травы, лавровый лист • семена

Яйца сварить, остудить, вытереть насухо. Смешать крахмал с 50 мл холодной воды. Оставшуюся довести до кипения, влить к ней разведенный крахмал, проварить до загустения, остудить. Нанести кисточкой клейстер на часть скорлупы одного яйца. Закрепить на ней декор, дождаться, пока «клей» подсохнет. Так украсить все яйца.

Вероника ПОЛИЕНКО, г. Санкт-Петербург

Куличи как на подбор

Опробовала много рецептов куличей и остановилась на этом. Уже много лет он меня не подводит. Рекомендую и вам, дорогие читатели!

• 1 л молока • 250 г сметаны • 2 ст. сахара • ванилин • 10 яиц • 100 г свежих дрожжей • 250 г маргарина • 100 г сливочного масла • 2 ст.л. майонеза • 200 г изюма • 3 ст.л. корицы • 2 кг муки



В теплом молоке развести дрожжи, добавить 1 ст. сахара и 2 ст. муки. Дать опаре подняться. Белки взбить с 1/2 ст. сахара, поставить в холодильник. Желтки взбить с оставшимся сахаром, положить сметану и майонез. Подмешать эту массу к опаре. Всыпать ванилин, добавить мягкое масло и маргарин, муку, корицу. Вымесить тесто, последним ввести промытый изюм. Поставить в теплое место, накрыть полотенцем. Дать подняться тесту трижды. Затем переложить его в формы, заполняя на 1/3 объема, дать расстояться. Выпекать куличи в духовке при 180 град. Готовые и горячие смазать белками, вернуть на 1-2 мин. в духовку. После дать булочкам остыть.

Наталья САДКОВА,
г. Симферополь

«Фаберже» на десерт

БЛЮДО С ОБЛОЖКИ

Идея наполнить киндер-сюрприз полезным десертом показалась мне очень интересной, воплотила ее в жизнь — и не пожалела.



• 200 г творога • 80 г белого шоколада • 1 ч.л. желатина • 5 киндер-сюрпризов • цветное драже в форме яиц

Киндер-сюрпризы разделить пополам. Желатин распустить в воде по инструкции. Шоколад растопить на водяной бане. Добавить к нему творог, взбить блендером. Подмешать желатин. Выложить массу в кондитерский мешок, отсадить в половинки шоколадных яиц. Украсить драже. Отправить в холодильник на час.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса

* **творог берите** пастообразный, не зерненый.

«Увидите в Пасху восход солнца — не будете знать бед весь год»

«Сгущенка-варенка»

Самый быстрый и простой рецепт пасхи. Справится даже неопытная хозяюшка!

• 560 г творога • 300 г вареной сгущенки • 100 г сливочного масла • 100 мл 33-35% сливок • 40 г ядер грецких орехов • 50 г кураги • ванилин

Курагу мелко нарезать. Орехи измельчить и обжарить на сухой сковороде. Блендером пробить в крем творог, мягкое масло, сливки. Добавить сгущенку и ванилин, еще раз взбить, подмешать орехи и курагу. Марлю намочить в воде, хорошо отжать. Застелить ею пасочницу, выложить творожную массу, края марли завернуть наверх. Прижать пасху грузом и убрать на ночь в холодильник. Перед подачей украсить.

Дарья БЛИЗНЮК, г. Москва





«Великолепный век»

Еще не нашли рецепт пасхи? Возможно, вам приглянется этот!

• 600 г 9% творога • 150 мл 33% сливок • 1 стручок ванили • 100 г сахара • 80 г черники • 1 ст.л. мака • цедра 1/2 лимона • 100 г белого шоколада • горсть ядер грецких орехов • 1 ч.л. куркумы • 10 г желатина • 10 г какао-масла

Какао-масло легко заменить кокосовым или сливочным.

Желатин замочить в 60 мл сливок, дать набухнуть. Творог протереть сквозь сито. Оставшиеся сливки довести до кипения, влить к нарубленному шоколаду, пробить блендером. Добавить творог, сахар и семена ванили. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой распущенный желатин. Разделить массу на три части. В одну добавить цедру лимона, мак и куркуму. В другую — пробитую блендером чернику и растопленное какао-масло. Выложить творожную массу в пасочницу слоями, давая каждому слегка застыть (для быстроты — можно в морозилке).

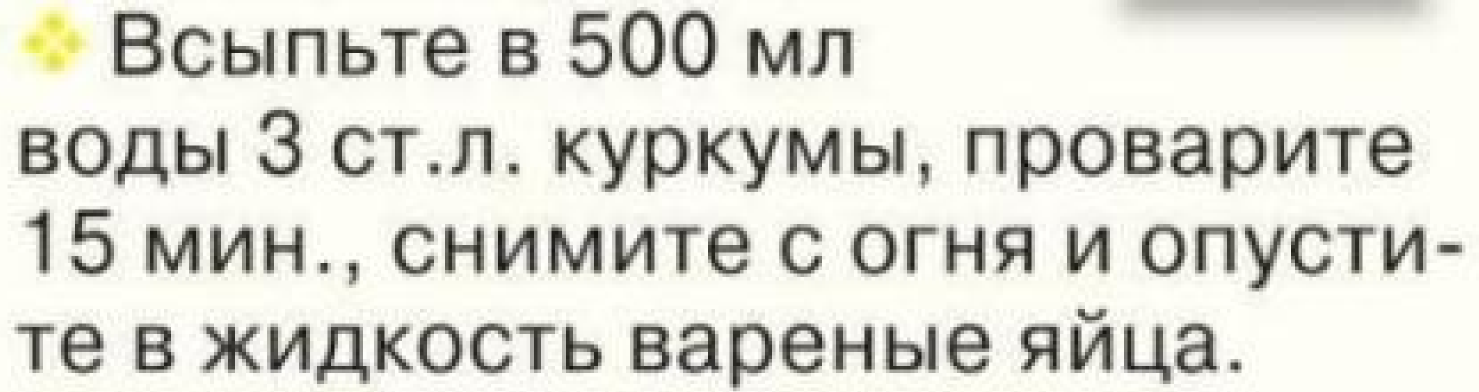
Елизавета БОГОМАЗОВА, г. Петрозаводск

Традиционно крашенки готовят к пасхальному столу и дарят родным в дни праздника. Сейчас в продаже множество химических красителей. Природные красители, конечно, не могут дать такого яркого оттенка яичной скорлупе, но зато они абсолютно безвредны.

У меня все натуральное!

ЖЕЛТЫЙ

Получается, если отварить яйца в воде с луковой шелухой, морковью, семенами тмина или ромашки. Красить при этом лучше яйца с темной скорлупой — цвет будет ярче.



- Всыпьте в 500 мл воды 3 ст.л. куркумы, проварите 15 мин., снимите с огня и опустите в жидкость вареные яйца.
- Подмешайте к 1 л воды по 3 ст.л. куркумы и натертой моркови, варите 30 мин.

ОРАНЖЕВЫЙ

Этот оттенок скорлупе придадут сок апельсиновой и мандариновой цедры, паприка, морковный сок.

- Смешайте 1 ст. воды с 4 ст.л. паприки, проварите 30 мин., снимите с огня, опустите в жидкость вареные яйца.
- Оставьте сваренные горячие яйца в морковном соке с добавлением куркумы (пропорции произвольные, от количества зависит насыщенность).

КОРИЧНЕВЫЙ

Для него вам понадобятся березовые листья, черный чай, кофе — запарьте их кипятком и отварите в этой жидкости яйца.

КРАСНО-КИРПИЧНЫЙ

Тут главный наш помощник — луковая шелуха.

- В 3 л воды всыпьте 4 ст. луковой шелухи, кипятите час. Затем опустите в этот «суп» яйца и сварите.

Кстати! *Для получения лилового оттенка нужно проделать все то же самое с шелухой фиолетового лука.*

Чтобы крашенки вас порадовали, стоит соблюдать лишь простые правила

1 Перед варкой яйца следует на 2-3 часа оставить при комнатной температуре, а готовить в толстостенном сотейнике при минимальном кипении — так скорлупа не растрескается.

2 Красить яйца можно в процессе варки, добавляя фрукты, овощи, травы или пряности с сильным пигментом в воду. Кстати, если «забыть» яйца в отваре на всю ночь, то скорлупа будет ярче.

КРАСНЫЙ

Яичная скорлупа изменит свой цвет на такой благодаря вишне.

❖Отварите в 1 ст. воды пару горстей коры или «букет» веточек вишни. Оставьте настояться на 3 часа, а лучше даже на ночь, обязательно процедите. Сварите в этой жидкости яйца. Если она будет не особенно насыщенной, яйца станут розовыми.

ЗЕЛЕНЫЙ

Его дают скорлупе сушеный шпинат, петрушка, крапива, плющ и другие растения.

❖На 500 мл воды возьмите пригоршню сушеных мать-и-мачехи, папоротника-орляка или морковной ботвы. Доведите до кипения, дайте настояться, затем сварите в этом «супе» яйца.

❖Отварите яйца в настое сушеной крапивы — для него на 1 л воды нужно 3 ст.л. измельченных листьев.

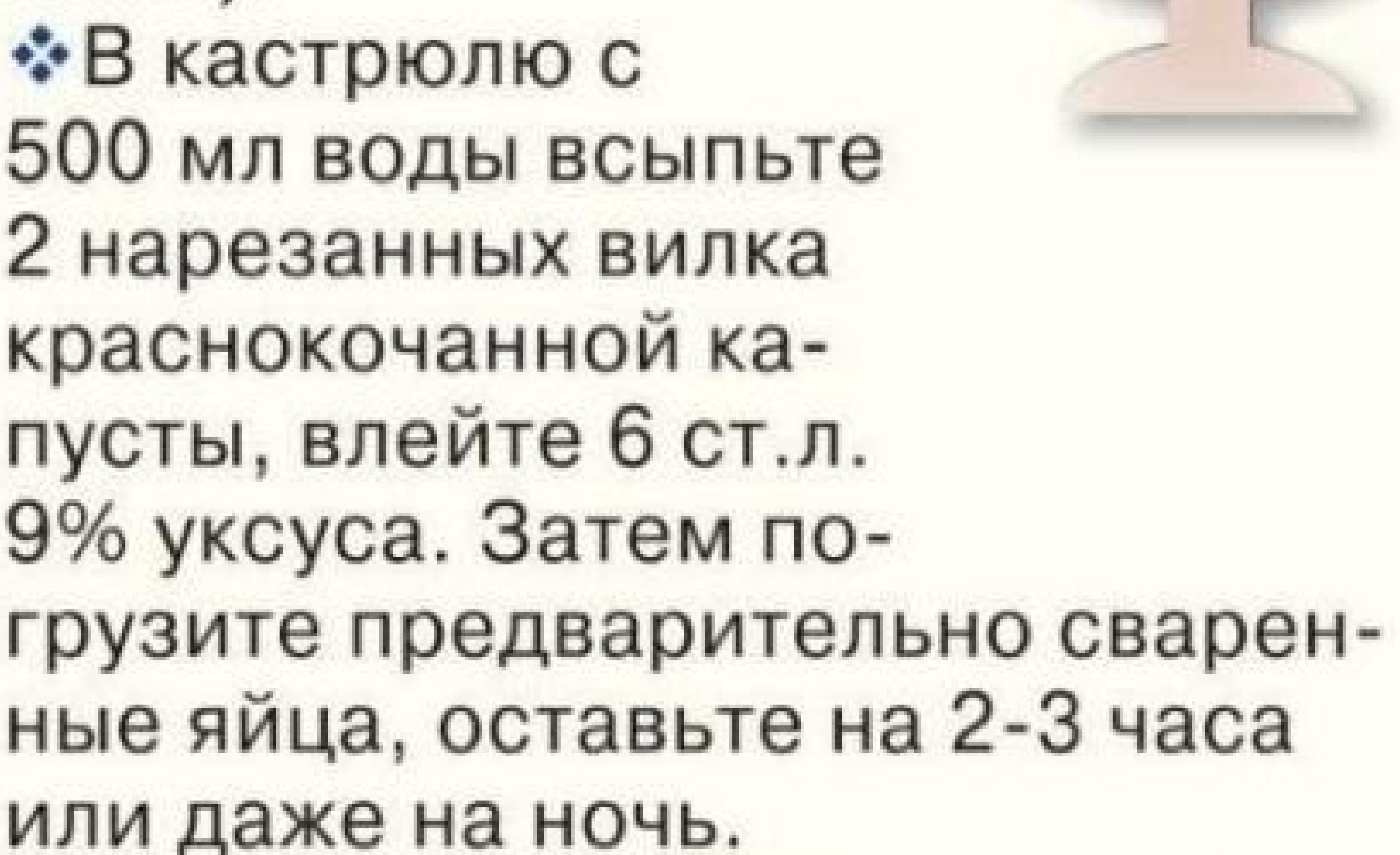
❖Замороженный шпинат залейте водой так, чтобы жидкость его только покрыла, держите на огне 30 мин., остудите. Оставьте вареные яйца в этой жидкости.

РОЗОВЫЙ И СИРЕНЕВЫЙ



Для их получения нужны сок ягод черники, брусники, клюквы, малины, смородины, вишни или краснокочанной капусты. Оставьте в этой жидкости вареные яйца на 2-3 часа.

СИНИЙ



Возьмите ягоды черники, брусники, голубики, бузины, листья краснокочанной капусты (с последними отвар будет красным, но яйца — синими).

❖В кастрюлю с 500 мл воды всыпьте 2 нарезанных вилка краснокочанной капусты, влейте 6 ст.л. 9% уксуса. Затем погрузите предварительно сваренные яйца, оставьте на 2-3 часа или даже на ночь.

Екатерина САМОЙЛОВА,
г. Махачкала

3 А можно сперва приготовить красящий раствор, прокипятив в воде нужную добавку, а потом положить в него вареное яйцо минимум на 30 мин. или дольше.

4 Достав яйца из красящей жидкости, не вытирайте их жестким полотенцем с усилием, лучше аккуратно промокните мягкой тканевой салфеткой или бумажным полотенцем.

5 После окрашивания можно протереть яйца растительным маслом, тогда скорлупа будет блестеть.

Кексики для крестников

Чтобы приготовить традиционные куличи, нужно много сил, времени и терпения. Поэтому сегодня большинство хозяюшек просто покупают их в магазине. Но есть и другие варианты! Например, испечь кексы с сухофруктами и украсить их в пасхальном стиле. Как хороши эти нарядные «малыши»!



• 130 г 9% творога • 75 г сливочного масла • 150 г сахара • щепотка соли • 2 яйца • 150 г муки • 1 ч.л. разрыхлителя • 100 г цукатов или сухофруктов • 50 мл коньяка • 5 г быстрорастворимого желатина • 180 г сахара • 200 г арахиса в сахаре • шоколад

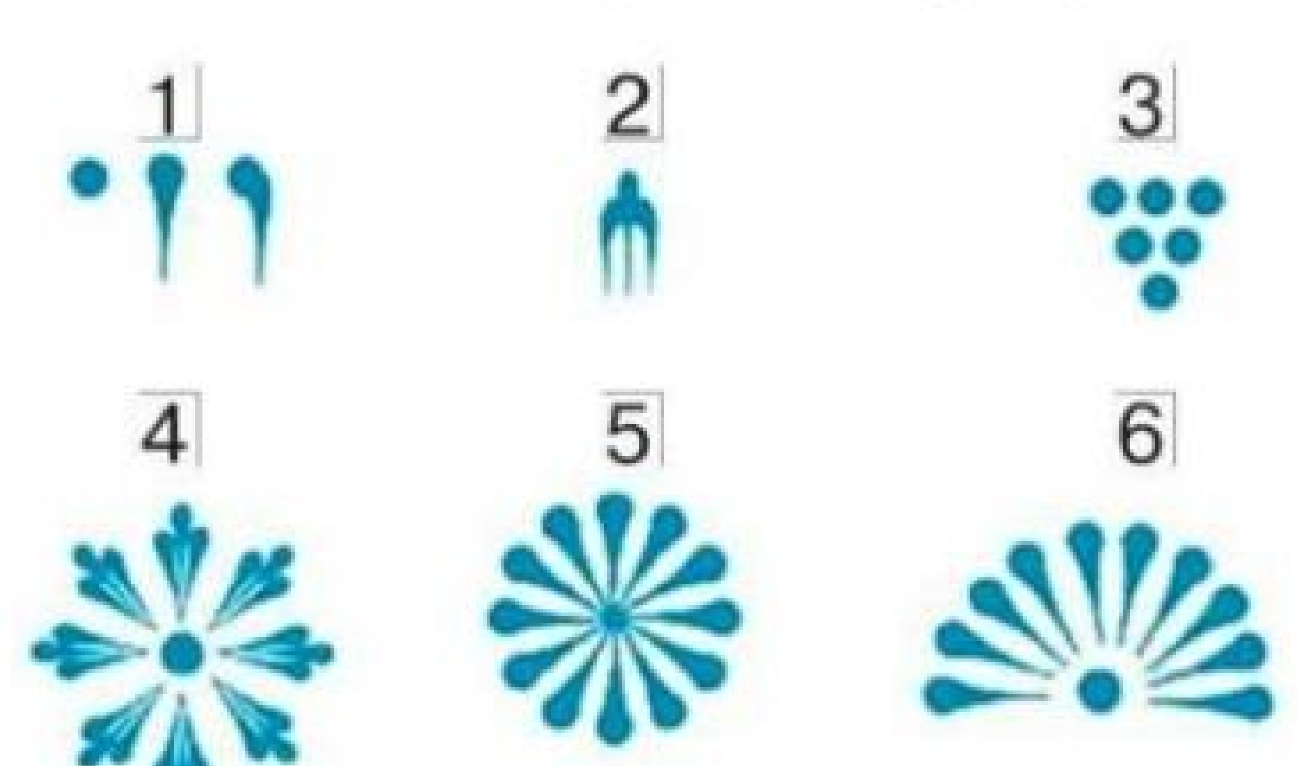
Сухофрукты и цукаты замочить в горячей воде на 5-7 мин., обсушить, крупные нарезать. Залить в мисочке коньяком. Муку просеять с разрыхлителем. Смешать творог, сахар, яйца, мягкое масло и соль, взбить блендером. Подсыпая муку, замесить тесто — делать это удобно миксером на низких оборотах. Подмешать сухофрукты и цукаты — перед этим их нужно откинуть на сито. Выложить тесто в формы на 1/2 высоты, выпекать в духовке при 180 град. 20-25 мин. Остудить на решетке.

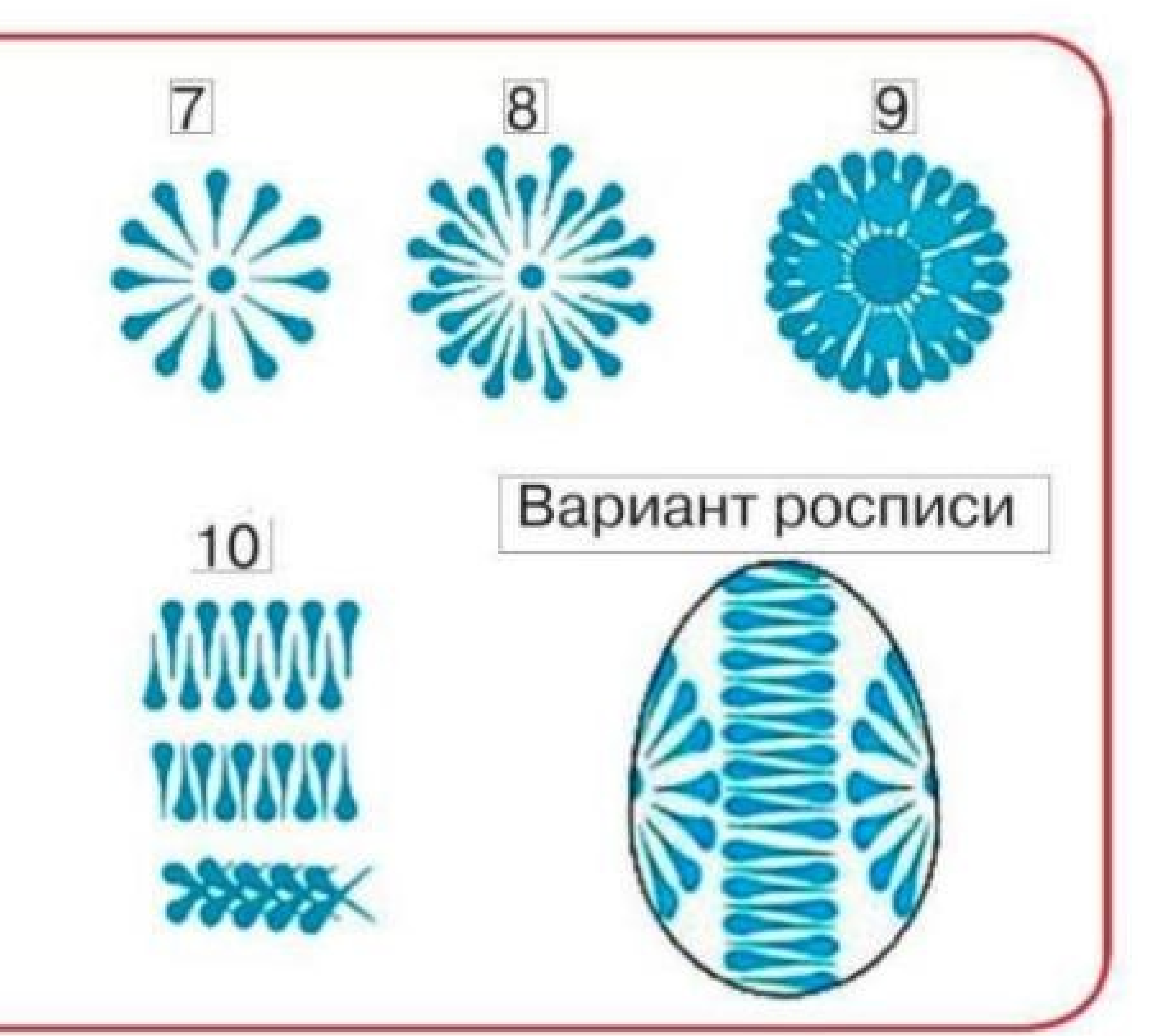
Желатин залить водой по инструкции, оставить набухать. В сотейнике прогреть сахар с 80 мл воды — кристаллики должны раствориться. Добавить к сиропу желатин. Взбить миксером, начав с невысокой скорости и постепенно увеличив ее до максимальной. Должна получиться воздушная белоснежная масса, тянущаяся, а не стекающая с венчика. Нанести на кексы глазурь «шапочкой». Украсить «гнездышком» из растопленного шоколада и конфетами.

Маргарита ПИРКО,
г. Санкт-Петербург

Наведите красоту

Решили в этот раз не красить яйца, а расписать? Запоминайте простые узоры!



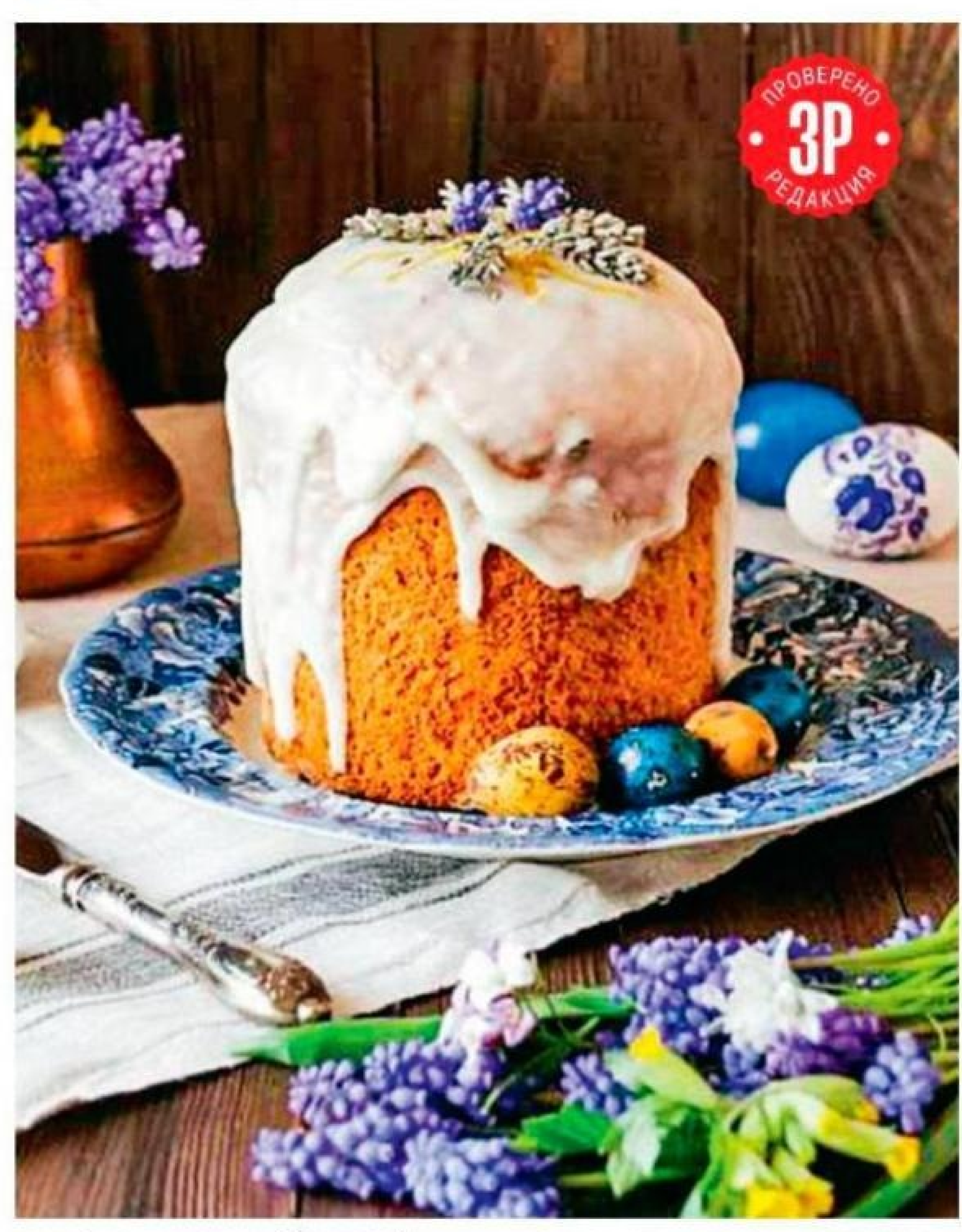


Бриоши «Холодное сердце»

Тесто для них не простое, а особенное. На некоторое время его нужно оставить бродить в тепле, после на ночь перенести в холод. Благодаря этому вы не почувствуете у готовых булочек запаха дрожжей, а еще точно оцените чудесный вкус и нежный мякиш.

на 2 бумажные формы диам. 10 см • 400 г муки • 3 яйца • 120 г 82% сливочного масла • 125 мл молока • 100 г сахара • 6 г сухих дрожжей • 5 г соли • ванилин • 120 г изюма • 2 ст.л. рома или коньяка

для глазури • 2/3 ст. сахарной пудры • 1,5-2 ст.л. лимонного сока



Изюм вымыть, обсушить на полотенце, залить ромом. К просеянной муке всыпать соль, сахар, ванилин и дрожжи. В чашу миксера вбить яйца, добавить молоко, слегка взбить. Установить крюки, в 2-3 приема ввести в яичную смесь мучную, замесить тесто, на это уйдет 7-10 мин. Затем частями подмешать кусочки мягкого масла. Накрыть миску пленкой или полотенцем и оставить на 2 часа при комнатной температуре. Обмять подошедшее тесто, положить изюм, снова затянуть миску пищевой пленкой и убрать в холодильник на 8-12 часов. Перед выпечкой достать из холодильника на 30-40 мин. Разложить тесто в формы, заполняя на 1/3. Оставить для подъема. Выпекать бриоши в разогретой до 180 град. духовке 40-50 мин. до сухой лучинки. Готовые переложить остывать на решетку или полотенце (лучше на бочок), периодически переворачивать. Смешать сахарную пудру с лимонным соком, когда куличи полностью остынут, украсить их глазурью.

Ольга ПРОСКУРНИНА,
г. Пятигорск



«Тайна внутри»

От такого кекса не только дети, но и взрослые будут в восторге. Согласитесь, выпечка с «яичком» внутри вызывает удивление: как же так можно было сделать? Когда я впервые увидела такой кекс, тоже не сразу сообразила. Но, повторив, с удовольствием делюсь секретом!

для темного теста • **2 яйца** • **120 г сахара** • **150 г муки** • **25 г какао** • **60 г сливочного масла** • **100 мл молока** • **1 ч.л. разрыхлителя** • **ванилин**

для светлого теста • **3 яйца** • **1 белок** • **180 г сахара** • **220 г муки** • **50 мл растительного масла** • **50 мл молока** • **1 ч.л. разрыхлителя** • **ванилин**

Яйца для темного теста взбить с сахаром и ванилином. Добавить растопленное масло, снова взбить. Всыпать просеянную муку, разрыхлитель и какао. В конце подмешать молоко. Тесто должно быть и не крутым, и не жидким. Влить его на застеленный антипригарным ковриком противень. Разровнять, выпекать в духовке при 180 град. около 20 мин. Готовый шоколадный корж полностью остудить, затем вырезать из него формочкой для печенья яйца.

Для светлого теста яйца также взбить с сахаром и ванилином. Смешать молоко с растительным маслом, влить к яйцам, продолжая взбивать. Затем добавить муку с разрыхлителем. Форму для кекса выстелить пергаментом, смазать маслом и присыпать мукой. На дно выложить немного светлого теста. На него поставить, плотно прижимая один к другому, шоколадные яйца и, придерживая их, влить светлое тесто. Выпекать в духовке при 180 град. около 40 мин. Готовность проверять деревянной шпажкой. Достать кекс из формы вместе с бумагой, когда остынет — снять ее.

Наталья ВЕЛИЧКО, г. Ростов-на-Дону

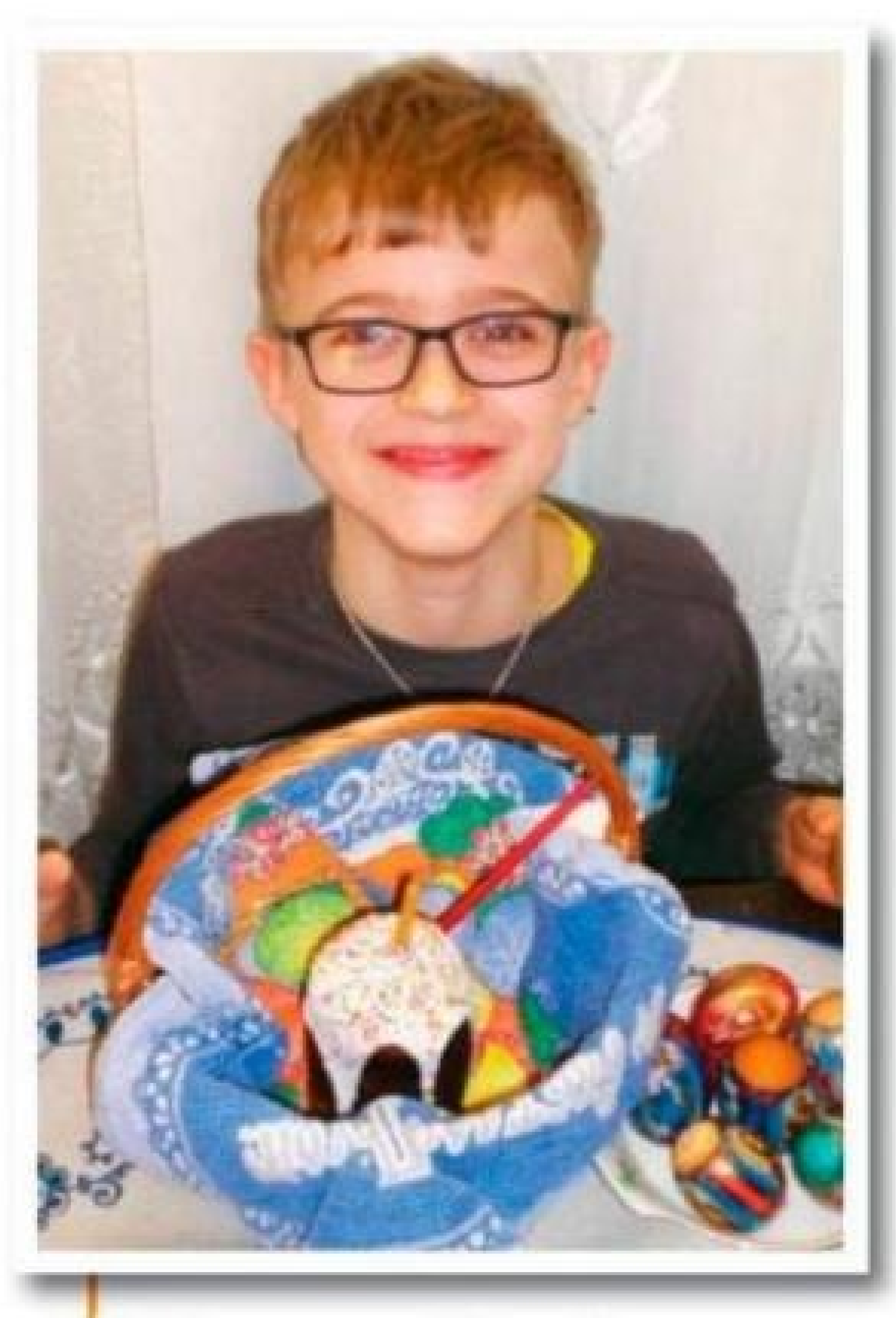
* **кекс можно покрыть** белковой или шоколадной глазурью или просто посыпать сахарной пудрой.

«Наш хлеб насущный»

Моя бабушка, когда пекла куличи перед Пасхой, оставляла немного закваски. На такой можно было готовить хлеб потом целый год! Вот теперь-то я понимаю, почему кулич — наш хлеб насущный, символ вечной жизни. Я же чаще пеку к празднику дрожжевые булочки — гостям нравятся!

• 600 г муки • 200 мл молока • 30 г свежих дрожжей • 3 яйца • 1 ч.л. соды • 50 г сливочного масла • 200 г сахара • 4 ст.л. 15% сметаны • 1 пакетик ванилина • 3 ст.л. мака • 1/2 ч.л. соли

Смешать сметану, соль и 1 ст.л. сахара. Добавить теплое молоко, дрожжи, оставить на 20 мин. при комнатной температуре. Подмешать яйца, растопленное масло, ванилин, оставшийся сахар и половину просеянной муки. Поставить в теплое место на час для подъема. Мак запарить кипятком. Поднявшееся тесто обмять, добавить оставшуюся муку и мак, вымешать. Вернуть еще на час в тепло. Снова обмять, разложить тесто в промасленные бумажные формы, заполнив их на 2/3. Выпекать куличи в духовке при 180 град. 25-30 мин. Готовые остудить, можно покрыть белковой глазурью и украсить кондитерской посыпкой.



Сын моей подруги Данила

Мария ВЕЧКАНОВА, г. Белгород

«Шелковый путь»

Покраска яиц к Пасхе шелком — простой способ перенести замысловатые узоры на скорлупу без особых усилий и затрат.

Яркие шелковые лоскутки можно нарезать из старых платьев или галстуков. Завернуть яйца во влажную ткань «конфеткой» — благодаря воде материал прилипнет к поверхности. Затем упаковать каждую заготовку в отрез белого хлопка. Положить яйца в кастрюлю с водой, добавить 1/4 ст. уксуса. Довести до кипения, проварить 10 мин., выключить нагрев, через 10 мин. жидкость слить. «Раздевать» только остывшие яйца. Посмотрите, какая красота!





Нина МАЗУРОВА, г. Новолукомль

Растительные сливки. Прочитав это словосочетание, невольно удивились? Да, сливки бывают не только молочными, к которым мы все привыкли, но и растительными. Чем они отличаются и зачем нужны — разберемся вместе с нашим экспертом Елизаветой Глинской, шеф-поваром из г. Киева.



Сливки: время удивлять



Растительные сливки придумали как замену натуральным, молочным. В отличие от продукта животного происхождения, в составе таких исключительно растительные жиры — чаще всего пальмовое, кокосовое или соевое масло. А кроме него — молочные белки, загустители, регуляторы кислотности и ароматизаторы, которые придают этим сливкам вкус, консистенцию и аромат натуральных. Растительные сливки бывают сухими и жидкими, а еще различаются по жирности.

КЛАДИ СЮДА!

Чаще всего растительные сливки используют в кондитерском производстве: для приготовления и украшения тортов, пирожных, мороженого, других десертов. Эта добавка есть и в составе напитков в пакетиках — в горячем шоколаде или кофе 3 в 1, а также каш, пюре и супов быстрого приготовления.

А в «ЗР» № 9 ищите рубрику «Секрет кулинара», героем которой станут перепелиные яйца. Выведаем все их тайны у экспертов и хозяюшек!

ВСЕМ ХОРОШИ

У растительных сливок множество преимуществ перед молочными.

❖ Хранятся намного дольше.
❖ Менее калорийные. В 100 г растительных сливок — 75 калорий, а в 100 г натуральных — свыше 200!
❖ Растительные сливки гораздо лучше взбиваются. Если молочные увеличиваются на 150% объема, то эти — на 350-450% (представляете, какая экономия?). Причем растительные сливки невозможно перевзбить — они будут становиться только гуще и гуще.
❖ Растительные сливки долго не теряют аппетитный вид, не уменьшаются в объеме и не сворачиваются.
❖ Крем на их основе устойчив к замораживанию, а декор из такого не трескается и не течет.
❖ А еще сливки на растительных жирах подходят для людей с непереносимостью лактозы и вегетарианцев.

НО ЕСТЬ И МИНУСЫ

Наряду с, казалось бы, огромным списком достоинств, у растительных сливок, увы, есть и недостатки.

1 Растительные сливки, в отличие от молочных, не тают во рту, а «скатываются» и трудно растворяются.

2 Их нельзя варить — после нагревания горчат, поэтому растительные сливки используют только в холодном виде и для приготовления кремов по самым простым рецептам.

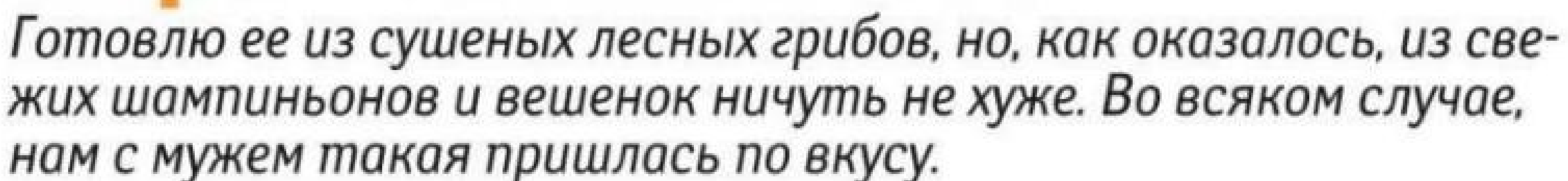
3 Немолочные сливки, мягко говоря, не полезны. Дело в том, что в процессе их приготовления растительные масла частично гидрогенизируются — жидкую эмульсию превращают в твердые жирные кислоты, чтобы увеличить срок годности. В результате в составе появляются опасные для здоровья трансжиры. Они повышают уровень холестерина в крови, плохо влияют на иммунную и сердечно-сосудистую системы. Именно поэтому могут стать причиной развития сахарного диабета, болезней печени, почек, сердца, нервной системы, онкологии.

ДАВАЙ СРАВНИВАТЬ

Оба вида сливок можно отличить:
❖ по цвету — взбитые растительные всегда белее молочных, даже как будто с голубизной;
❖ растительные сливки долго держат форму, а молочные опадают в течение 12 часов;
❖ если молочные сливки тают во рту, растительные — с трудом растворяются без «компаньона» в виде горячего напитка;
❖ для проверки сливки легко заморозить. Так как растительные — это эмульсия из воды и растительных жиров, сначала замерзнет вода, а жир вытеснится наружу и на поверхности появится желтый налет. Молочные сливки не изменят своего вида и останутся такими же даже при отрицательной температуре.

Икра «Темный лес»





Готовлю ее из сушеных лесных грибов, но, как оказалось, из свежих шампиньонов и вешенок ничуть не хуже. Во всяком случае, нам с мужем такая пришлась по вкусу.

• 400 г вешенок • 200 г шампиньонов • 2 стебля лука-порея • 1 баклажан • 1/2 лимона • соль • перец

Баклажан очистить, нарезать кубиками, посолить, отставить на полчаса. Белую часть лука-порея измельчить, обжарить на масле 3 мин. Всыпать нарезанные грибы, готовить на среднем огне до выпаривания влаги. Баклажаны отжать от выделившейся жидкости, положить к содержимому сковороды. Жарить еще минут 7. Добавить сок лимона, соль, перец. Снять с огня, измельчить массу блендером, но не в паштет, а чтобы оставались кусочки.

Марина БАРАНОВА,
г. Орехово-Зуево



Советы вслед

Такую икру можно готовить за 1-3 дня до праздника. Подавайте на тостах, хлебцах, чипсах, в тарталетках или просто в салатнике.

Мнение золотой хозяюшки. Кроме лука-порея для этой закуски можно взять и репчатый, он куда доступнее. Баклажаны заменить морковью или вареной фасолью. А если нет блендера, то пропустить зажарку через мясорубку. И я бы добавила в состав 1/2 ч.л. прованских трав — они сделают вкус интереснее. **Нина Минина-Россинская**

Рыбное ассорти

НОВЫЙ АВТОР

В праздники люблю посидеть вечерком со старыми друзьями, вспомнить былые времена. Закуска на нашем столе самая простая, но все, кто меня знает, просят накануне встречи засолить рыбку. Это совсем не сложно! Чаще я готовлю скумбрию и горбушу — получается аппетитное ассорти.

на 1 кг замороженной горбуши • **2 ст.л. соли** • **1 ст.л. сахара**

на 2 замороженные скумбрии • **2 ст. газированной минеральной воды** • **по 2 ст.л. соли и сахара** • **1 лавровый лист** • **1 ч.л. молотого кориандра** • **3 бутона гвоздики** • **1 ч.л. горчичного порошка**

Рыбу разморозить. Скумбрию выпотрошить, удалить головы и темные пленки, разрезать тушки поперек на кусочки и сложить в эмалированную кастрюлю. В минералке растворить сахар и соль, добавить лаврушку, кориандр, гвоздику, горчичный порошок. Довести воду до кипения, остудить до комнатной температуры. Залить скумбрию, закрыть кастрюлю крышкой, поставить в холодильник на сутки. Горбушу выпотрошить, очистить от чешуи. Натереть смесью соли и сахара. Завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на сутки. Перед подачей нарезать и подать вместе со скумбрией.

Скумбрию всегда покупаю с головой, такая рыбка сочнее.

Сергей ЛЮБИМЦЕВ,
с. Таврово
Белгородской обл.

«На пике горы Фудзи»

• **5 яиц** • **120 г печени трески**
• **1 вареная морковь** • **соль**
• **перец**

Сварить яйца вкрутую, очистить, разрезать вдоль пополам, достать желтки. Их и белок от одного яйца сложить в чашу блендера. Туда же добавить нарезанную морковь и печень трески. Пробить ингредиенты в паштет, посолить, поперчить. Переложить массу в кондитерский мешок с насадкой «закрытая звезда», отсадить в половинки белков.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск



Винегрет «Особый случай»

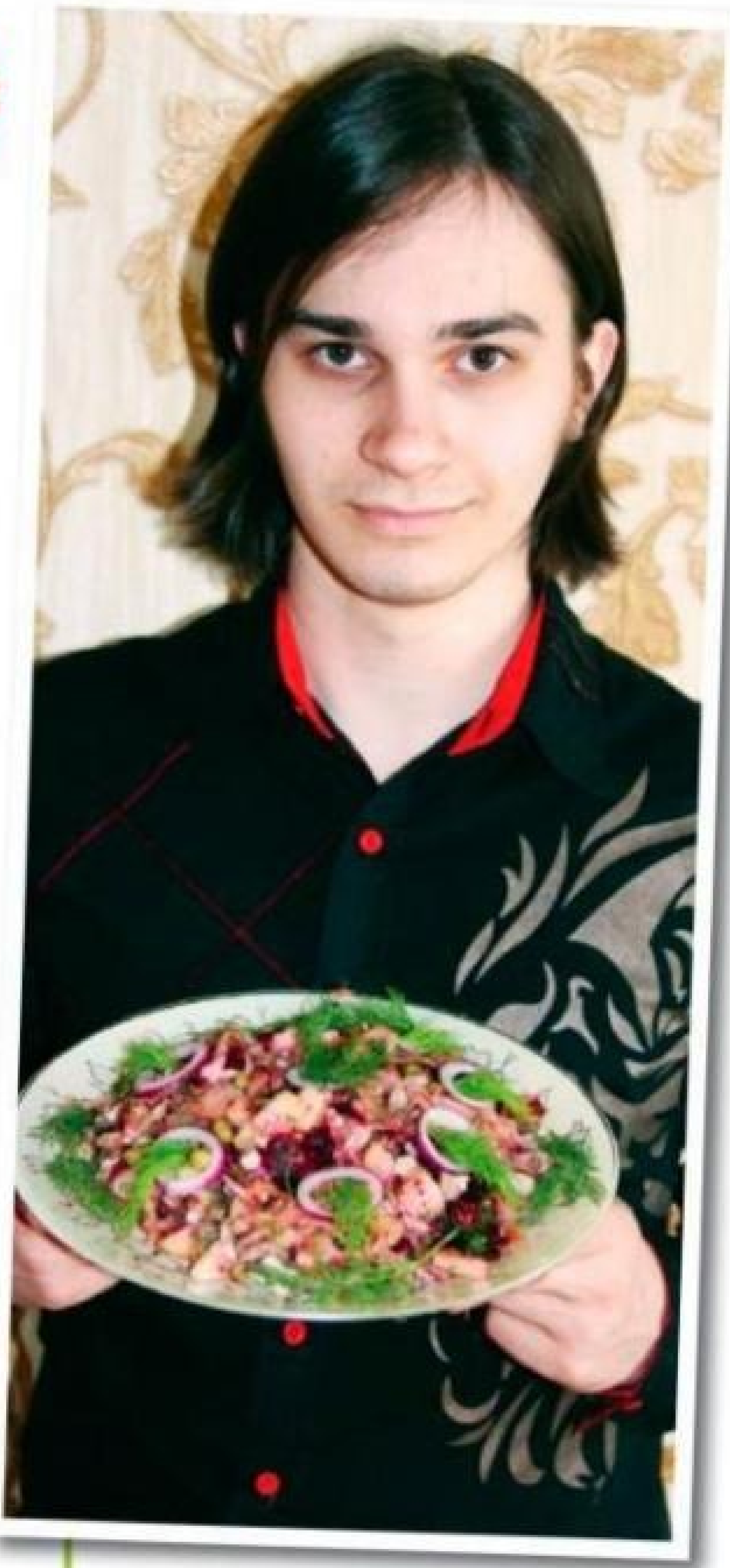
ГОТОВИТ ХОЗЯЮШКА ЗОЛОТАЯ

Салаты из «зимних» овощей вроде квашеной капусты и вареной свеклы уже приелись? Предложу вам приготовить на их основе... винегрет. Но не пугайтесь, рецепт у него — особенный!

• 150-200 г квашеной капусты • 2 средние свеклы • 3-4 картофелины • 2 филе куриной грудки • 1/2 банки консервированного горошка • фиолетовая луковица • соль • перец • пучок укропа

для маринада **• 6 ст.л. растительного масла • 4 ст.л. соевого соуса • 1 ст.л. яблочного уксуса • прованские травы**

Свеклу сварить или запечь до готовности, очистить и нарезать кубиками. Смешать масло, соевый соус, уксус, прованские травы, всыпать в маринад свеклу, оставить на 20 мин. Мясо сдобрить солью и перцем, обжарить с двух сторон на сковороде с растительным маслом, нарезать кубиками. Картошку сварить в мундире, очистить и нарезать так же. Лук и укроп измельчить, из банки с горошком слить жидкость.
Смешать курицу, картошку, лук, зелень, укроп, горошек, капусту, свеклу вместе с маринадом. Дать салату настояться в холодильнике.


Мой сын Илья

Анастасия БАРЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург

Французский «уксусик»

Название «винегрет» пришло к нам из страны Елисейских полей и Эйфелевой башни. La vinaigrette — уменьшительная форма от le vinaigre, что значит «уксус». То есть в дословном переводе это слово звучало бы как «уксусик». При этом, что интересно, во французской кухне винегретом называют вовсе не салат, а... соус на основе уксуса и растительного масла. В наших же поварских книгах конца XVIII — начала XIX века винегретом величали салат, но другой. Для него кусочки птицы или рыбы запекали или жарили, а затем дополняли отварными или маринованными овощами и соусом. Это «прародитель» не только привычного нам винегрета, но и селедки под шубой.

Первая зелень — впрок

Не знаю, как у вас, а в наших краях первый признак весны вовсе не подснежники-ландыши, а появление на Привозе черемши. Спасибо друзьям из Молдовы — не дают погибнуть соседям от авитаминоза. С детства помню диковинную маринованную черемшу, которую привозила бабушкина подруга. Готовлю такое лакомство сейчас впрок и сама. Как же вкусно в качестве закуски, гарнира или начинки для пирогов!

• 2 кг черемши • 1 л томатного сока • 1 ст.л. соли • 2 ст.л. сахара • 100 мл 6% яблочного уксуса • 100 мл растительного масла • 1/2 ч.л. черного перца горошком

Черемшу замочить в холодной воде на несколько часов. Затем промыть и обсушить. Выкладывать аккуратно — ножки к ножкам, листики — к листикам. Когда с черемши испарится влага, с помощью полотенца свернуть зелень в подобие снопа и поставить в кастрюлю. Только после этого снять полотенце.



Довести до кипения томатный сок с солью, сахаром, уксусом и перцем. Залить маринадом черемшу, поставить кастрюлю на малый огонь, накрыть крышкой. Постепенно зелень осядет. Жидкость должна закипеть. С этого момента варить черемшу 10 мин., затем добавить масло и готовить еще 5 мин. Разложить в стерилизованные банки, залить кипящим маринадом и укупорить. Перевернуть до остывания.

Ирина ЗАВЕЗИОН,
г. Одесса

Топ-8 полезных трав на вашем подоконнике



КИНЗА
для похудения

МЯТА
для почек







ШАЛФЕЙ
для сосудов

БАЗИЛИК
для сердца





РОЗМАРИН
для мозга

ПЕТРУШКА
против рака





ОРЕГАНО
для мышц

ЧАБРЕЦ
для глаз





«Медвежий» суп

Черемша, или иначе медвежий лук, — уникальное растение. Это самый ранний источник витаминов. Медведи после спячки, поедая черемшу, быстро восстанавливают силы. Пряный чесночный вкус зелени не повредит ни закускам, ни салатам, ни супам.

• 200 г черемши • 2 свежих огурца • 3 яйца • 1-2 картофелины • 1,5 л кефира • 20 г петрушки • сок лимона • соль

Черемшу мелко порубить. Картофель сварить в мундире, очистить, вместе с огурцами нарезать кубиками. Яйца сварить, измельчить. Сложить подготовленные ингредиенты в кастрюлю. Залить охлажденным кефиром, перемешать. Добавить сок лимона, соль, нарубленную зелень. Поставить суп в холодильник на несколько часов.

Светлана ДЕНИСОВА,
г. Харьков

Мнение терапевта. Отличный весенний супчик! Черемша хороша для крови, повышает аппетит, улучшает работу пищеварительной системы, выводит из организма токсины и шлаки. Полезна ароматная зелень при авитаминозе, упадке сил и сниженном иммунитете. И помните: листья черемши и ландыша очень похожи, но последний ядовит! Потрите зелень пальцами — от нее должен пойти узнаваемый чесночный аромат. Ландыш же таким «фокусом» похвастаться не сможет. **Ольга Шабурова**

Окрошка на березовом соке

Попробуйте вместо кваса заправить окрошку хмельным и холодным березовым соком — оцените отличный вкус.



• 1,5 л кваса из березового сока • 250 г вареной колбасы • 5 огурцов • 3 картофелины • 200 г редиса • 4-5 яиц • по пучку зеленого лука и укропа • 1 ч.л. горчицы • соль • лимонный сок

Сварить картофель в мундире, а яйца — вкрутую. Укроп и лук нарубить. Добавить к зелени щепотку соли, потолочь до выделения сока. Огурцы, редис, остывший картофель и колбасу нарезать небольшими кубиками, отправить к зелени. Яйца разделить на белки и желтки. Белки нарезать. Желтки растереть вилкой, смешать с горчицей и лимонным соком (кислинку регулируйте по вкусу). Положить массу к нарезке. Влить в ту же кастрюлю березовый квас, перемешать.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки

Важный выбор: кастрюли

Решили пополнить запас пузатых кухонных помощниц? Берите на заметку советы от «Золотых»!

Выбирая из двух моделей, отдайте предпочтение той, у которой более толстые стенки и дно, а также больше слоев антипригарного покрытия.

У хорошей кастрюли ручки должны быть прикручены, а не приварены.

Крышка должна плотно «сидеть» на посуде и не падать при наклоне, дно — быть ровным и устойчивым.

Вы удивитесь, но лучше не покупать кухонные кастрюли наборами. Составить комплект из емкостей, разных не только по размеру, но и по виду материала куда правильнее.

1. Чугунный казанок хорош для приготовления плова и мясных блюд.

2. Керамическая кастрюля — для тушения овощей.

3. Для варки супов — эмалированная.

4. Тефлоновая — для приготовления диетических блюд.

5. Для варки яиц лучше всего подойдет алюминиевый ковшик.

6. Кастрюля из нержавеющей стали — вообще самая ходовая, в ней будете готовить чаще всего.





О том, что вредно есть чипсы, фастфуд и майонез, мы знаем давно. Но, как оказалось, опасность в себе таить могут и другие, более привычные нам продукты питания. Подробнее расскажет диетолог Людмила Денисенко из г. Донецка.

Продукты-«отравители»?

Американские ученые проанализировали статистику отравлений в течение последних 20 лет и составили рейтинг продуктов, которые наиболее часто становились причиной расстройства желудка.

Колбаса и сосиски. Содержат много скрытых жиров, которые могут стать причиной лишнего веса и избытка холестерина в крови. К тому же часто в колбасе натуральное мясо заменяют «коктейлем» из сои, крахмала, соединительной ткани, сала, жира, шкур плюс россыпи добавок с кодом «Е». Чем не причина желудку «расстроиться»?



Маслины. Особенно внимательно надо подходить к покупке черных оливок: часто зеленые плоды «красят» глюконатом железа, чтобы потемнели. Излишнее увлечение такими может привести к переизбытку железа в организме и плохому самочувствию.

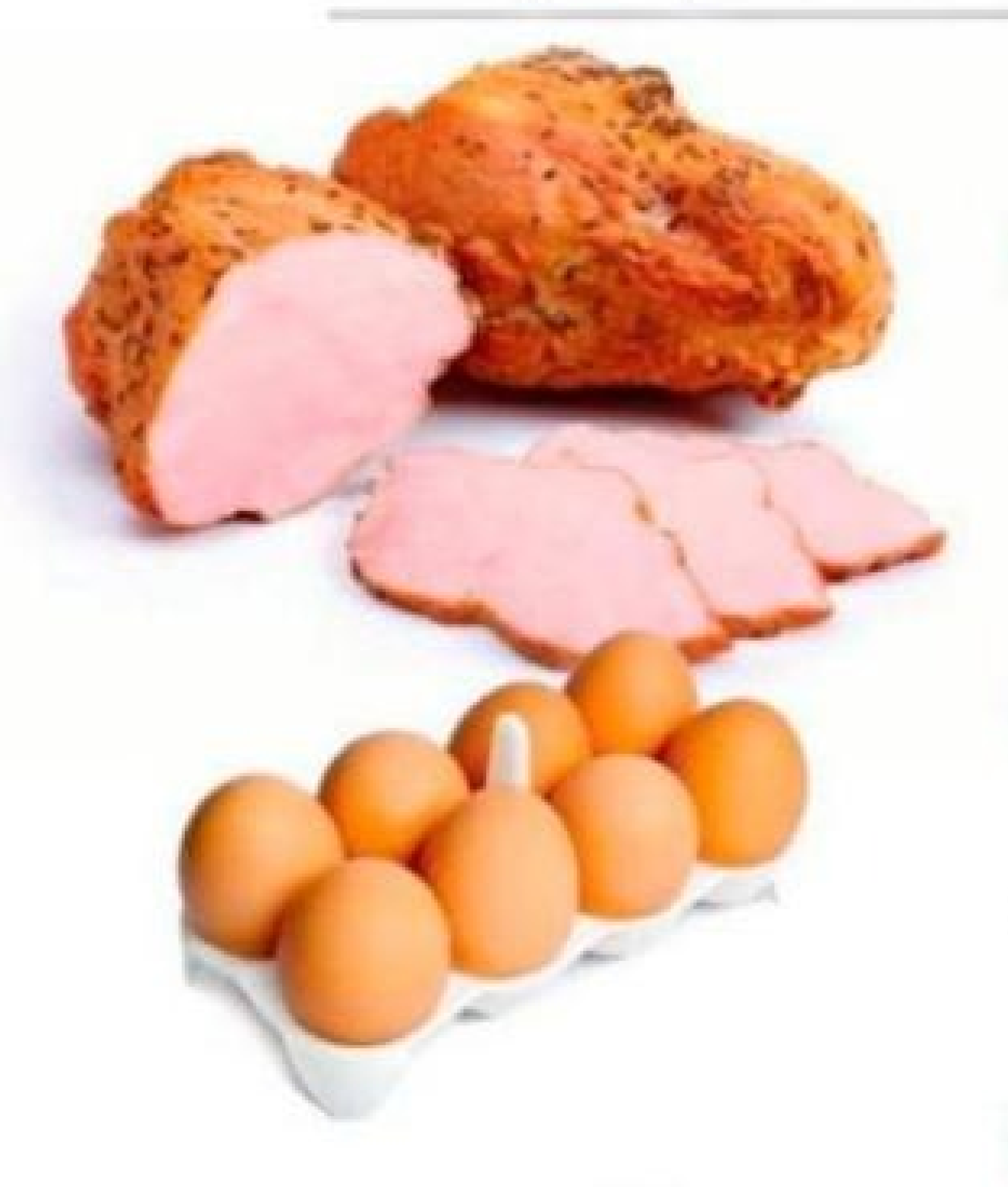


Сыр. Может содержать в себе патогенные вещества, если его приготовили из непастеризованного молока в домашних условиях. Да и магазинные фета, бри, камамбер — хорошая почва для размножения бактерии, вызывающей болезнь под названием листериоз. Этот недуг может протекать без симптомов, однако привести к менингиту, энцефалиту и выкидышу у беременных женщин. Особенно рискуют заразиться пожилые и люди с ослабленным иммунитетом.



Мороженое тоже таит в себе скрытые опасности. Емкости для хранения этого десерта, продающегося на развес, тщательно моют далеко не всегда. В них размножаются сальмонелла, стафилококк, листерия.





Копчености. В них может быть много канцерогенов и консервантов. Не давайте детям ветчину и другое копченое мясо, чтобы избежать риска возникновения у них раковых заболеваний!

Яйца становятся опасными из-за сальмонелл, которые живут в пищеварительном тракте птиц и попадают в организм человека при недостаточной термической обработке блюд.



Крабовые палочки готовят не из крабового мяса, а из рыбного фарша, в котором, по правде сказать, и рыбы-то немного. Зато есть вода, крахмал, соль, сахар плюс ароматизаторы, красители, усилители вкуса, консерванты, стабилизаторы... Уже и вкусно не очень-то, верно?



Помидоры также часто становятся причиной отравлений: бактерии легко проникают через поврежденную кожицу. В томатах размножаются сальмонеллы и норовирусы — и в 90% всех случаев становятся причиной эпидемий желудочно-кишечных заболеваний. Ученые советуют выбирать томаты с плотной кожицей без трещин и повреждений, в ином случае их стоит подвергать тепловой обработке, чтобы предотвратить попадание бактерий в организм.



Зелень. Именно она является абсолютным лидером по количеству вызванных отравлений. Бактерии и вирусы в зелень попадают из грунта и хорошо сохраняются. Листочки активно впитывают из почвы и вредные вещества, а затем «консервируют» их в себе.

НЕ ВПАДАЙТЕ В КРАЙНОСТИ!

Все продукты из списка выше есть можно, просто к их выбору нужно подходить внимательно. Покупать только качественные, у проверенного производителя, следить за соблюдением сроков и условий хранения. Мыть руки и ножи после нарезки, использовать отдельные разделочные доски как для разных продуктов, так и для сырых и готовых. Перед тем как добавлять зелень в блюдо, надо замачивать ее минимум на 20 мин. в воде, после чего промывать в проточной.

Оладушки из квашенки

Простейший рецепт из продуктов, которые найдутся в любом доме. Но какие же вкусные оладушки получаются! Даже дети с удовольствием разметают угощение с тарелки.



Моя дочь Вероника

для теста • **1 ст. квашеной капусты** • **1 ст. муки** • **1 ст. молока** • **луковица** • **2 яйца** • **1 ч.л. соли** • **1 ч.л. сахара** • **1/2 ч.л. соды** • **1 ч.л. тмина**
для соуса • **сметана** • **майонез** • **зелень укропа**

Капусту и лук мелко нарезать, смешать. Добавить остальные ингредиенты для теста. Оставить его на 10 мин. Обжарить оладушки на сковороде с разогретым растительным маслом с обеих сторон. Подавать с соусом из сметаны, майонеза и нарубленного укропа.

Галина АНДРЕЕВА,
с. Залужье
Ивано-Франковской обл.



Мнение золотой хозяюшки. Овощные блинчики — блюдо для любого сезона. В холода готовлю подобные с квашеной или свежей капустой. Кстати, если рецепт вашей заготовки с тмином, то дополнительный в тесте будет уже лишним. А как придет лето, даже оладушками с огурцами домашних балую! Натираю 2 небольших «зеленца» на средней терке, слегка отжимаю выделившийся сок. Добавляю нарубленную петрушку, 1 яйцо, 2 ст.л. муки, соль и пряности — сушеный чеснок, черный перец. Жарю оладушки на сковороде. Вкуснота неописуемая! **Марина Гармаш**

Рыбка «Под пенным»

• 800 г рыбного филе • 100 мл пива • 100 мл кефира • 1 яйцо • соль • пряности • 1/2 ст. муки

Филе нарезать. Смешать пиво, кефир, яйцо, соль и пряности. Добавить муку. Обмакнуть каждый рыбный кусочек в кляр. Обжарить с двух сторон в большом количестве растительного масла. Снять на бумажные салфетки, чтобы впитали лишний жир.

Юлия МАТВЕЕВА,
г. Новосокольники



Улыбнитесь!

Живу во времена фондю, фраппе и жюльена. А продолжаю любить котлеты, борщ и холодец.

Мясные «улитки»

У меня нет постоянного рецепта блинов. Ну, знаете, такого, который хозяюшки берегут как зеницу ока и шепотом передают из поколения в поколение. Мои блины — это... Открыла холодильник, увидела, что молоко осталось. Всего стаканчик, ну и ладно, что там есть еще? Сметана, кефир — все в дело. Главное, чтобы были яйца, мука и отличное настроение!

для блинов • 4 яйца • 1 ст.л. сахара • щепотка соли • 1,5 ст. сметаны • 1 ст. молока • 10 ст.л. муки • 1/2 ч.л. соды • 1,5 ст. воды • 4 ст.л. растительного масла

для начинки • 400 г мясного фарша • 1 ст. вареного риса • луковица • 1 зубчик чеснока • соль • перец



Яйца взбить венчиком с сахаром, солью, сметаной. Влить молоко, всыпать муку и соду, перемешать.
В конце добавить кипяток и растительное масло. Обжарить блинчики на сковороде.
Для начинки спассеровать мелко нарезанный лук, выложить к нему фарш, посолить, поперчить. Обжарить мясо до полуготовности. Добавить рис и довести начинку до готовности на небольшом огне. В конце подмешать нарубленный чеснок. Нафаршировать блинчики, выложить в форму. На каждый положить по ломтику сливочного масла, поставить в разогретую до 200 град. духовку на 5-7 мин.

Анастасия ВУККЕРТ,
г. Ростов-на-Дону



Пробудите силу предков

Все мы хотим для себя и близких долгой здоровой жизни и счастливых преклонных лет. В этом могут помочь знания и опыт, накопленные нашими далекими предками. Пробудите их силу!

1 Подпишитесь на 2-е полугодие 2021 года на издания «Золотые рецепты наших читателей» («ЗР») и «Сваты на пенсии» («СнП»).

2 Пришлите копии подписных квитанций в редакцию до 1 июля 2021 года (контроль по почтовому штемпелю).

3 И получите оригинальные подарки!







✖ **Изображение тибетского узла долголетия** — символа, пришедшего к нам из глубины веков. Найденные во время раскопок изображения узла датируются VII веком до нашей эры! Узел долголетия — выбор тех, кто хочет убрать из своей жизни все пустое, накопить силы для рывка к исполнению собственных желаний, продлить молодость, укрепить здоровье.

✖ Сборник «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы» — потрясающий по своей глубине опыт одной из самых загадочных потомственных травниц.







Как подписаться на 2-е полугодие?

Для жителей России

Индексы «Почты России»: «ЗР» П1198, «СнП» ПО477 (со скидкой 11%).

На сайте toloka24.ru со скидкой 15% по промокоду SP21.

Для жителей Беларуси

Индексы РУП «Белпочта»: с 12 мая по 12 июня Льготный месяц скидок от «Толоки», экономия 12% по специальным индексам «ЗР» 21005, «СнП» 21022.

На сайте toloka24.by со скидкой 10% по промокоду SP21.



Куда отправлять копии квитанций?

РФ: 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Пробудите силу предков»

РБ: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, с пометкой «Пробудите силу предков».

По электронной почте: **SnP@toloka.com, zr@toloka.com**

Подарки отправим не позднее 15.08.2021 г.

А где же ваш рецепт?
Вот-вот начнется сезон барбекю и гриля на природе. Стало быть, пора вспоминать проверенные кулинарные идеи для пикника — и делиться ими! Лучшие рецепты опубликуем, а их авторов отблагодарим приятным гонораром. Данные для его перевода ищите на стр. 50.

«Зайчик мой»

К праздникам фарширую кролика — изысканно и вкусно!

Натираю тушку измельченным чесноком, солью и пряностями, смазываю майонезом. Наполняю начинкой — 3 очищенными и крупно нарезанными картофелинами, 200 г чернослива. Запекаю в духовке при 180 град. час.

Анатолий УЛЬЯНКИН,
г. Гомель

«Огонь-еда»

Вместе с мясными шашлычками можно угостить домашних сырными: обжаренный над углями халлуми — просто восторг!

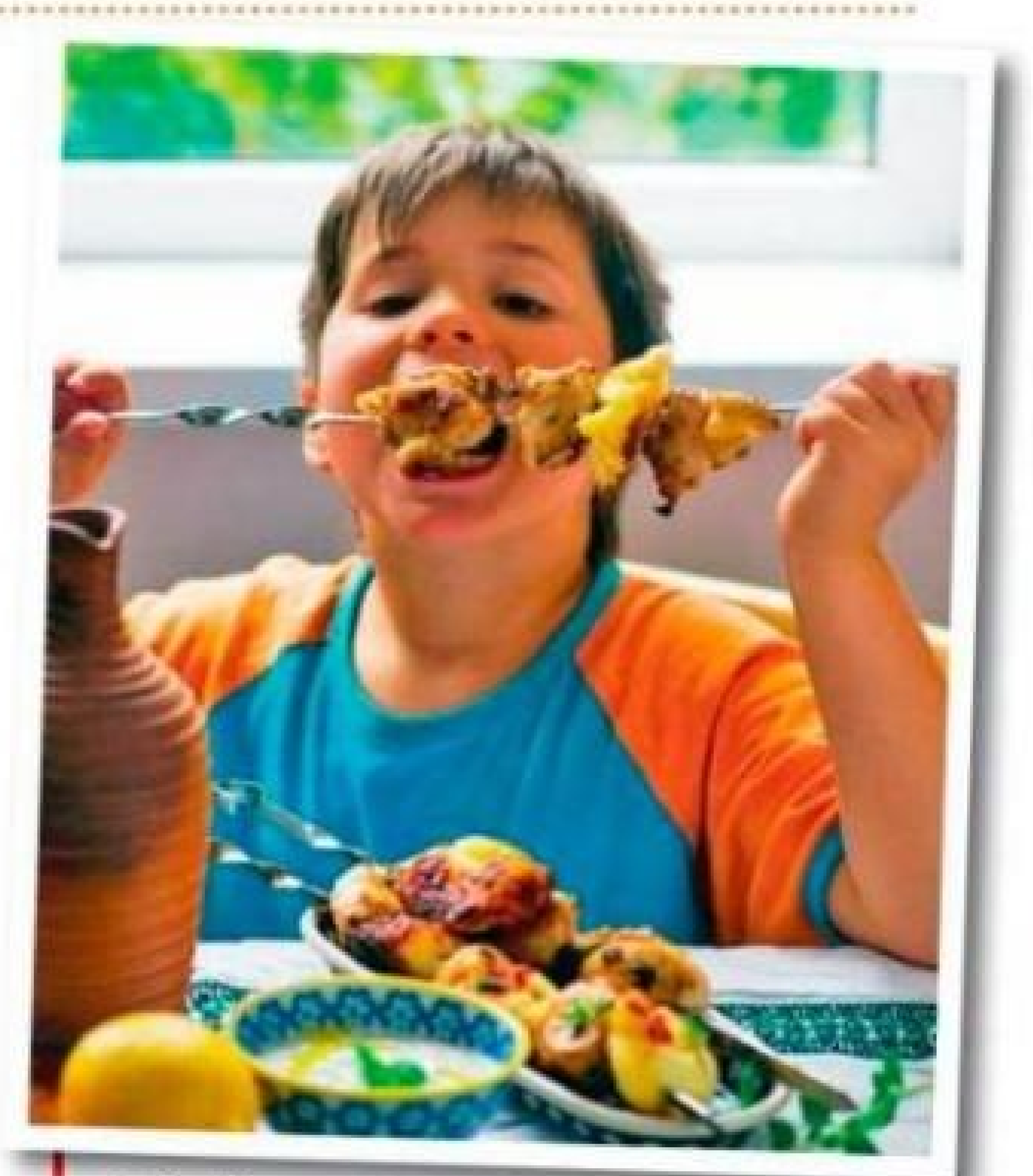
• домашняя курица весом около 2 кг • 300 г халлуми • 300 г натурального йогурта • пучок мяты • горсть листьев душицы • 1 лимон • 1 головка чеснока • 2 свежих огурца • соль • перец • 3-4 ст.л. оливкового масла

Разделать курицу на филе, нарезать его порционными кусочками. Чеснок пропустить через чесночницу. Выдавить сок из лимона. Смешать его с листьями душицы, половиной чеснока, оливковым маслом, добавить по 1 ч.л. соли и молотого черного перца. Перемешать маринад с мясом, оставить на 2 часа.

Огурцы очистить, натереть на крупной терке. Сложить в миску, присыпать солью, оставить на 15 мин. Затем отжать и смешать с йогуртом. Добавить нарубленную мяту и оставшийся чеснок. Посолить, перемешать и убрать в холодильник. Перед подачей сбрызнуть соус оливковым маслом.

Халлуми нарезать кусочками, по отдельности нанизать его и курицу на шампуры. Готовить на мангале над прогоревшими углями, не забывая поворачивать, мясо — 12-15 мин., сыр — 5 мин.

Зоряна ИВЧЕНКО,
г. Харьков



Мой сыночек Проша

Советы вслед

С тех пор как опробовала этот рецепт маринования мяса для мангала со свежими травами, сушеные не использую. Свежие в масле не горят и не изменяют вкус. И учитывайте: халлуми лучше начать жарить, когда курица будет практически готова, чтобы подать сразу, пока сыр не остыл, став твердым и резиновым.



«Тоска по Тоскане»

• 300 г спагетти • 4 зубчика чеснока • 300 г черри • 3 ст.л. каперсов • 150 г бекона • соль

Разогреть сковороду с оливковым маслом. Обжарить на нем очищенные зубчики чеснока. Добавить каперсы и черри, тушить до мягкости помидоров. Отварить спагетти в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и переложить к овощам. Дополнить ломтиками обжаренного бекона.

Анна КУРЗАЕВА, г. Ульяновск

Когда СВЧ не помощница?

Оказывается, некоторые продукты разогревать в микроволновке не стоит.

Грибы. Выделяют эфирные масла, опасные для работы кишечника.

Замороженные ягоды и фрукты. Глюкоза превращается в канцероген.

Яйца и помидоры. Объем жидкости внутри растет, что приводит к взрыву.

Замороженное мясо. Разрушаются витамины, на поверхности множатся бактерии.

Брокколи. Разрушается 97% полезных микроэлементов и витаминов.

! Также не стоит греть еду в пленке или пластиковом контейнере: токсины из упаковки перейдут в продукты

Ряба в «пеленках»

• 2 крупных куриных филе • 500 г бекона • 3 ст.л. карри • 2 ст.л. паприки • 1 ч.л. соли

Филе нарезать крупными кубиками, бекон — тонкими пластинами. Смешать карри, паприку и соль. Присыпать ими бекон, на один край выложить филе, свернуть рулетом. Мясо не солить! Насадить по 5-6 штук рулетиков на шампуры. Оставить на 30 мин. промариноваться. Затем обжарить на мангале — понадобится 10-15 мин.

Марина БАХАРЕВА, г. Витебск



Советы вслед

Такие рулетики можно приготовить и в духовке, нанизав на деревянные шпажки, которые стоит сперва на 30 мин. замочить в воде. Чтобы мясо дошло до готовности, при 200 град. понадобится 30 мин. А остывшие рулетики можно разогреть в микроволновке.

Страшно вкусно?

А теперь «Золотые» вас будут пугать! Известно ли вам, что при готовке в мясе могут появляться чрезвычайно вредные соединения?

НЕМНОГО ХИМИИ

Полициклические ароматические углеводороды (ПАУ) возникают в результате неполного сгорания органики — в нашем случае на обугленном мясе. Чем выше при готовке был нагрев, тем больше он повлиял на структуру белка и снизил пищевую ценность продукта. Резонный вопрос: как же лучше готовить мясо?

Жарка

Отказаться от жареного (в том числе на гриле) мяса медики рекомендуют неслучайно. Температура приготовления такого выше 150 град., а значит, в вашем обеде есть щедрая доля ПАУ.

Фритюр

Из плюсов — хрустящая корочка. Из минусов — образование «нездоровых» соединений и литры масла. Если же его еще и редко меняют, добавьте в свой «рацион» канцерогены.

Запекание

Несомненные плюсы такого способа — отменные вкус, аромат и текстура мяса. Из минусов — образование ПАУ и гетероциклических ароматических аминов.

Тушение

Может увеличивать содержание в мясе некоторых витаминов группы B. Но благодаря «компании» масла блюдо становится калорийнее. Вредно также и слишком долгое тушение.

Варка

Мясо после нее легче усваивается, чем жареное, ведь часть вредных соединений уходит в бульон. Однако при этом продукт также теряет водорастворимые витамины и железо.

На пару

Помогает сохранить витамины и минералы, делает мясо нежным и мягким. Минусов у такого способа приготовления нет, но вот вкус готовых блюд нравится не всем.

ДЕЛАЙ ВЫВОДЫ

Выбирайте более правильные способы приготовления мяса. А решили себя побаловать шашлычком, сдобрите сырое порошком карри или имбиря — это снизит количество вредных веществ в готовом. И подавайте такие блюда с большим количеством овощей и зелени.

Ольга ЕВСЕЕНКО, диетолог, г. Минск

ПРИГЛАШАЕТ ЧИТАТЕЛЬ

Наверное, у каждого из нас есть друг или знакомый, увлеченный тысячей и одним делом, причем успевающий сразу во всем? Именно такой «человек-многопроект», как она сама себя называет, — наша читательница Юлия Тихонова из г. Могилева

Чем только Юлия не занимается: изготавливает бижутерию из натуральных камней, исполняет восточные танцы, снимает видеоролики, разрабатывает проект по психологии семейных отношений, а еще готовит сладости на заказ. Смеется: «Как меня затянуло в кулинарию, сама не заметила!» Хотя припоминает, что с детства обожала готовить с мамой по выходным вкусняшки. Самым любимым ее блюдом был фруктовый салат — не прочь Юля им полакомиться и сейчас.



Интересно, что именно теми самыми десертами «из детства», приготовленными с любовью и теплотой, Юлия решила радовать людей. Кулинарка завела страничку @sladosti_mogilev в «Инстаграм»— оцените сами, сколько много там вкусного. А если вам повезло жить с Юлей в одном городе, то можете и побаловать себя чем-нибудь к чаю!

О близких Юля рассказывает так: «Семья — моя поддержка и опора!» И она у нашей героини большая: с супругом Сергеем в этом году будут праздновать оловянную свадьбу, ни много ни мало 10 лет совмест-

ной жизни. У пары подрастают двое прекрасных детей. Старшая доченька Эмилия в будущем сентябре пойдет в первый класс, а малыш-активчик Самуил еще только познает мир.

В праздники в гости к Тихоновым всегда приходят родители, Юлины дядя с тетей, брат с супругой, бабушка Лариса — любимица малышей-правнуков. Большую компанию разбавляют и хвостатые гурманы — пес Боджер и кот Манюн, которого ребята приютили с улицы. Юлия улыбается: «В шутку мы называем себя цыганской семьей. Когда собираемся вместе, нас слышно по всей округе!» И Пасха — тоже отличный повод для большого застолья. Домочадцы готовят любимые угощения, обмениваются ароматными куличиками и устраивают битву крашенками. А если повезет с погодой — непременно выбираются на природу. Веселый пикник со щедрыми угощениями — какой досуг может быть лучше?

Ну что, пора к столу!



Огурцы-«леденцы»

Закуска вроде любимых многими суши, при этом куда менее калорийная и затратная по времени для приготовления. Важно только дать ей хорошенько застыть перед тем, как нарезать к столу.

БЫСТРОЕ БЛЮДО

- **1 крупный огурец**
- **100 г слабосоленой красной рыбы**
- **100 г творожного сыра**
- **зелень**

Огурец разделить ножом на 4 части. Аккуратно вырезать сердцевину так, чтобы получились бочонки. Главное, не задеть стенки и оставить одинаковый слой овощной мякоти по кругу. Рыбу нарезать тонкими пластами. Сыр смешать с нарубленной зеленью. Уложить в каждый огуречный бочонок по кусочку рыбы. С помощью обычного шприца без иголки заполнить оставшееся пустое место сырной массой. Поставить в холодильник для застывания. Перед подачей нарезать закуску кружочками.





Салат «Трижды витамин»

С приходом весны тяжелые мясные салаты уступают место витаминным. Один из самых любимых в семье нашей героини — такой. Легкий в приготовлении, сытный и полезный. А если добавить в состав натертый зубчик чеснока — еще и пикантный!

• 3 крупные моркови • 1 яблоко • 100 г ядер грецких орехов • сметана или майонез • соль

Морковь и яблоко очистить, натереть на средней терке. Орехи нарезать некрупными кусочками. Смешать подготовленные ингредиенты, посолить. Заправить сметаной или майонезом.

Картофельные «лодочки»

Гарниры из старой картошки уже приелись, но зимние запасы урожая еще не разошлись. Приготовьте такие «лодочки» — домашние станут снова и снова просить запечь их к ужину, вот увидите!

• 4 крупные картофелины • луковица • 4 шампиньона • 100 г мясного фарша • 4 черри • соль

Картофель в мундире отварить в подсоленной воде до готовности. Лук нарезать, подрумянить на растительном масле. Добавить нарезанные шампиньоны и фарш, посолить, жарить до готовности. Каждую остывшую картофелину разделить ножом пополам и аккуратно, чтобы не повредить стенки, вырезать сердцевину. Наполнить «лодочки» мясной начинкой. Сверху уложить нарезанные черри, на них — пюре из сердцевин картофеля. Запекать их в духовке при 180 град. 40 мин.



Совет вслед

Перед духовкой «лодочки» можно покрыть сеточкой майонеза и посыпать натертым сыром.

Звезды сошлись!

Если вы давно хотели стать героями нового номера «Золотых рецептов», но ждали знака свыше — то вот он! Чтобы принять участие в рубрике «Приглашает читатель», напишите на нашу электронную почту zr@toloka.com. Поделитесь фирменными рецептами, расскажете о членах своей семьи и их кулинарных увлечениях.



«Ленивые» куличи

Если в преддверии Пасхи у вас нет времени или желания возиться с традиционным для праздничной выпечки дрожжевым тестом, опробуйте булочки по этому рецепту. Румяные, пышные, долго не черствеют — а что еще нужно? Выигрышной получается и глазурь. Готовится также на раз-два, покрывает сдобу аппетитной сахарной шапочкой, вкусная, при разрезании не трескается.

для теста • **200 г муки • 2 яйца • 200 г сахара • 250 г творога • 120 г сливочного масла • 1/2 ч.л. соды • 1 ч.л. разрыхлителя • 100-150 г сухофруктов, цукатов или ядер орехов**
для глазури • **200 г сахара • 75 мл воды • 6 г агар-агара**

Яйца взбить с сахаром — масса должна стать белой и пышной. Положить мягкое масло и снова тщательно взбить. Творог пробить блендером или протереть сквозь сито. Добавить к яичной смеси, взбить. Подмешать просеянные муку, соду и разрыхлитель. Последними всыпать цукаты, измельченные сухофрукты или орехи. Тесто должно получиться очень густым. Выложить его в формы на 2/3 объема. Выпекать в духовке при 160 град. 50-60 мин. Готовые куличи достать из духовки и дать немного отдохнуть. В идеале не трогать булочки минут 30.
Только после этого можно приступать к приготовлению глазури. Будьте внимательны: застывает она мгновенно! Всыпать сахар и агар-агар в сотейник, залить водой. На среднем огне, помешивая, довести до кипения. После этого проварить ровно 2 мин. Снять с плиты и взбивать миксером на максимальных оборотах до того момента, как масса станет закручиваться на венчики. Не медля ни секунды, покрыть куличи глазурью.

Улыбнитесь!
Идея для пасхального стартапа: открыть магазин свежей выпечки и продавать там только верхушки куличей с сахарными шапочками.

Теста хватит на три формы диаметром 9 см.

Пирог «Суперсыр»



Моя мама всегда соблюдает Великий пост. И каждый раз признается, что больше всего в это время скучает по вкусу сыра. Поэтому на Пасху я обязательно готовлю ей такой пирог — мне не сложно, а ей приятно!



Подруга моей дочери Анастасия

для теста • **1,5 ст. муки** • **4 яйца** • **150 г сметаны** • **4 ст.л. майонеза** • **1 ч.л. разрыхлителя** • **щепотка соли**
для начинки • **150 г брынзы** • **200 г твердого сыра**
дополнительно • **1 ч.л. сливочного масла** • **1 ст.л. панировочных сухарей**

Смешать все ингредиенты для теста. Оно получается жидковатым, как для бисквита. Брынзу раскрошить вилкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Форму для выпечки смазать маслом и присыпать сухарями. Выложить в нее половину теста, затем смесь сыров и оставшееся тесто. Выпекать пирог в духовке 30 мин. при 200 град. Дать ему немного остыть в форме, затем достать на тарелку.

Подавайте к столу теплым.

Марья ФРОЛОВА, г. Белгород

спасибо!

Повторила пирог «Осенний» из «ЗР» № 18, 2020 г. Спасибо автору рецепта Анастасии МАТЮЛИНОЙ из г. Могилева. Такое угощение не стыдно к столу и в праздник подать. Начинка похожа на жюльен, даже привередливые гости оценят, очень вкусно!

Валентина ДЕЙНЕГА, г. Самара

«Черемшуля»

ХИТ сезона

Такая формовка пирога, возможно, многим знакома. Впереди сезон зелени, и можно готовить подобную выпечку, экспериментируя с начинкой — со шпинатом, укропом и чесноком или зеленым луком. Тесто получается мягкое и послушное, с ним работать — одно удовольствие.

• 250-270 г муки • 100 мл молока + 2 ст.л. для смазывания • 50 мл воды • 30 г сахара • 1/3 ч.л. соли • 100 г сливочного масла • 1 ч.л. быстродействующих дрожжей • 50 г черемши

В миску просеять муку, всыпать сахар, соль и дрожжи. Влить в смесь теплую воду и молоко, перемешать. Добавить 30 г мягкого масла, вымешивать 10-15 мин. Накрыть миску полотенцем, поставить на час в теплое место. Черемшу мелко нарезать, смешать с оставшимся сливочным маслом, можно немного посолить. Подошедшее тесто обмять, разделить на 16 одинаковых кусочков. Каждый раскатать в лепешку, смазать смесью масла с черемшой. Затем сложить кружочки пополам, слепить края, формируя лепестки. Выложить их в застеленную пергаментом форму. Прикрыть полотенцем, дать пирогу расстояться 20 мин. Затем смазать его молоком, выпекать в духовке при 180 град. 20-25 мин.

Анжела МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг



А в «ЗР» № 9 ищите рецепт полезных вафель со шпинатом — даешь больше зелени на столе!

Комментарий диетолога. Несмотря на всю пользу черемши, излишне налегать на нее не стоит. Максимальное количество листьев, которые можно съесть в день, — 20. Вовсе воздержаться от этой зелени в меню нужно при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки — даст обострение процесса; желчнокаменной болезни — спровоцирует движение камней; гипотонии — снизит артериальное давление; остром или хроническом панкреатите.

Нелли Сюборева

«Дружба» на века?

Сырок «Дружба» разработали 50 лет назад специально для экспедиций на Марс. Тогда его изготавливали исключительно из твердых сыров с добавлением масла, сметаны и сухого молока. Благодаря качественному составу, белка в этом сырке было не меньше, чем в мясе, а усваивался он гораздо легче. Всего 100 г «Дружбы» заменяли 150 г мяса. Правда, до наших дней продукт дошел не совсем таким...

Улыбнитесь!

Молодая хозяйка отчитывает бакалейщика:
— Не подумайте, что мне можно всучить всякую всячину только из-за того, что у меня нет опыта! Та мука, что я у вас вчера купила, никуда не годится. Она оказалась страшно жесткой!
Бакалейщик полагал, что наслышался всякого на своем веку, но тут развел руками.
— Не отпирайтесь, — не унималась женщина. — Вчера я испекла из нее печенье, и муж сломал себе два зуба, пытаясь его разгрызть!

Печенюшки «Все за стол!»

Попробуйте их испечь: на сырный дух мигом сбегутся все домочадцы. Рецепт настолько прост, что с ним справится и ребенок. А чтобы еще больше упростить приготовление, можно вырезать из теста любые фигурки, а не скатывать его в рулет.

для теста • **200 г плавленых сырков** • **1 яйцо** • **80 г сливочного масла** • **1 ч.л. сахара** • **1/2 ч.л. соли** • **200-250 г муки** • **1 ч.л. разрыхлителя**
для оформления • **мак** • **кунжут** • **молоко**



Сырки натереть на мелкой терке. Смешать с яйцом, растопленным маслом, солью и сахаром. Всыпать просеянную с разрыхлителем муку, замесить тесто. Раскатать его в пласт, разрезать вдоль. Каждую половинку свернуть рулетом, разделить ножом на кусочки. Переложить их на застеленный пергаментом противень. Смазать молоком, посыпать маком или кунжутом. Выпекать печенье в духовке при 180 град. 15-20 мин.

Виктория ПИСКУНОВА,
г. Запорожье

Знаешь свои права?

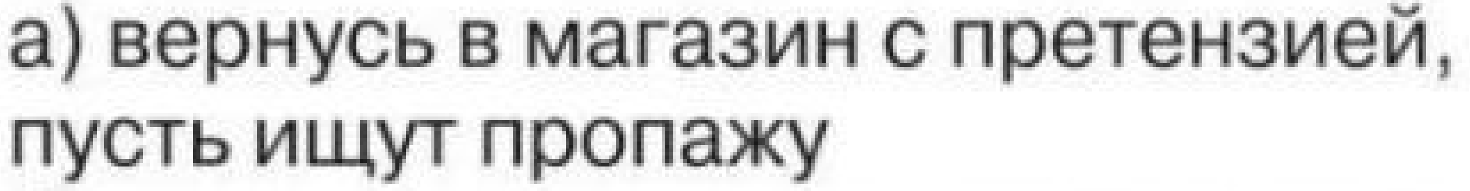
Отвлекитесь от рецептов и пройдите простой тест!

1. *Блендер сломался через неделю после покупки. Продавец обещал заменить товар. Будете жить 2 недели без кухонного помощника?*

а) ничего страшного, пока одолжу блендер у соседки

б) потребую у продавца другой блендер, пока не привезут новый

2. *Что делать: при покупке миксера вы не проверили комплектацию, а дома оказалось, что в коробке нет венчика?*



а) вернусь в магазин с претензией, пусть ищут пропажу

б) расстроюсь и расскажу друзьям, какой это ужасный магазин

3. *Консультант убеждает, что при покупке хлебопечки нужно обязательно приобрести дополнительную гарантию. Купите?*

а) думаю, да, ведь неизвестно, что случится с «умной кастрюлькой» через два года

б) если не вижу в этом смысла, откажусь, и консультант не в праве мне ничего навязывать

4. *Новенький холодильник через неделю сломался. Продавец настаивает, что виноваты в этом вы, нужна экспертиза. За чей счет ее будут проводить?*

а) за счет продавца

б) за счет покупателя

5. *Блюдо, которое вы заказали в ресторане, ужасно невкусное. Имеете ли право не платить за него?*

а) нет, даже за такой ужин нужно заплатить

б) да, пусть в следующий раз готовят лучше

Ответы:

1б. По закону вам должны дать аналогичный блендер на срок ожидания замены.

2а. Продавец обязан продемонстрировать работоспособность товара и передать его потребителю в полной комплектации.

3б. Обусловливать приобретение одного товара покупкой другого или каких-то услуг запрещено.

4а. Экспертизу обязан провести продавец за свой счет. Но, если выяснится, что недостатки появились по вашей вине, вам придется возместить магазину все расходы.

5а. Чтобы не платить за блюдо, нужны более веские причины: посторонние предметы в тарелке, испорченные продукты или, например, очевидно, что еда подгорела. Понятия «вкусно-невкусно» в законе нет.

Чистый сахар?

Слово мармелад произошло от французского marmelade и буквально означает «варенье из айвы». В некоторых странах лакомство по сей день ассоциируется с джемом или повидлом «яблочного» цвета. Изначально на мармелад пускали излишки фруктового урожая, чтобы не пропал. Современный нам продукт удивляет цветом, текстурой и формами. Самый полезный мармелад — фруктово-ягодный с пектином. Есть также желейно-фруктовый и просто желейный. И если основа первого из них все же фруктовая или ягодная, то главный компонент второго — сахар, а цвет и вкус обеспечивают концентраты, красители и ароматизаторы.



Сырники «Мармеладов»

Такие понравятся всем без исключения. А мармелад станет приятным бонусом для сладкоежек!

• 350 г творога • 1 яйцо • 2 ст.л. сахара • 3 ст.л. муки • 40 г мармелада

Мармелад разделить на небольшие кусочки. Смешать творог, яйцо и сахар, пробить массу блендером. Добавить просеянную муку, перемешать. Набирая влажными руками немного творожной массы, расплющить ее в лепешку, в центр положить кусочек мармелада. Соединить края, сформовать сырник. Обжаривать их на разогретой с растительным маслом сковороде по 3-4 мин. с каждой стороны до золотистости.

Инна КОНДРАШОВА, г. Запорожье

«Розовый закат»



• 400 г творога • 400 г сметаны • 1 ст. сахара • 4 ст.л. желатина • 400 мл воды • 1 пакетик ванильного сахара • 2 ст.л. какао • 50 мл свекольного сока • шоколад

Залить желатин теплой кипяченой водой, дать ему набухнуть. Пробить блендером сметану с творогом, ванильным и обычным сахаром. Затем добавить распущенный желатин, взбить массу миксером. Разделить ее на три равные части. В одну добавить какао, во вторую — свекольный сок, третью оставить белой. В центр формы выкладывать по 4 ст.л. каждой смеси, чередуя цвета. Поставить десерт в холодильник на 4 часа. Перед подачей украсить натертым шоколадом.

Янина СТОЯНЕЦ, г. Сумы

Домашний творожок

Недавно обнаружила в холодильнике пакет молока с истекающим сроком годности. Решила из него приготовить домашний творог. Результат меня очень порадовал, несмотря на бытующее мнение, что магазинное молоко не стоит пытаться створожить.

• 1 л молока • 2 ст.л. сметаны • 1/3 ч.л. лимонной кислоты или 3 ст.л. лимонного сока

Молоко перелить в стеклянную банку, добавить сметану, перемешать. Я поставила емкость на подоконник, где целый день светило солнце и подогревало содержимое банки. Спустя 6-7 часов молоко скисло. Перелить его в кастрюлю, добавить лимонку или лимонный сок. Поставить на малый огонь, подогревать до отделения сыворотки и образования створожившихся комочков.



Дуршлаг выстелить сложенной вдвое марлей, отцедить творог. Затем завязать марлю узлом и подвесить, чтобы стекла вся сыворотка.

Елена ЗОЛОТУХИНА, г. Алчевск

Улыбнитесь!

Я сейчас на пороге того возраста, когда уже нет смысла тратиться на модную одежду. Какая разница в чем шлепать за творогом по акции?

«Тараканья порча»

В тот день, много лет назад, мама повела меня в кафе. Хотела показать, где они с подружками коротали время в студенческие годы, и угостить чем-нибудь вкусненьким...

Заходим в кафе мы радостные, в предвкушении. Заведение известное, с историей, помещение светлое, большое. Выбираем удобный столик, заказываем несколько десертов и, конечно, фирменные блинчики. Через какое-то время официант приносит блюда. А мама продолжает делиться воспоминаниями. И мне от ее ностальгического настроения так тепло и радостно на душе!..
Но тут появляется он. Выползает из-под края тарелки и, шевеля усищами, вальяжно направляется к моим блинчикам. Таракан! К моим блинчикам! А мне-то всего лет 10, натура впечатлительная. Что делать, братцы? Дальше помню плохо.
Незваный рыжий любитель чужой еды испортил все впечатление о невероятном кафе, и волшебство момента испарилось. Причем, мне кажется, на этом он не остановился и навел на меня кулинарную порчу. Как иначе объяснить, что теперь мне все время что-то попадается в тарелке? То жучок-червячок с зелени, то суп кислый окажется, то овощи с плесенью... В офисной столовой мою личность уже на карандаш взяли, наверное. Кажется, никто столько претензий поварам не предъявлял! Нет, ну конечно, дело житейское... Или подобные «сюрпризы» достаются именно привередам и очень внимательным едокам?
А может, другие их просто не замечают.
Но вообще это даже удобно — найдешь что-то эдакое в тарелке и получаешь не только замену блюда, но и десерт как комплимент-извинение от заведения. Главное — не обнаглеть и не начать этим пользоваться. А то кто знает, как она работает, эта «тараканья порча»?

Анна ТИТКОВА, г. Москва

РАЗГОВОРЧИКИ НА КУХНЕ

У вас есть веселая или поучительная, смешная или душевная кулинарная история? Расскажите ее «Золотым»! Лучшие мы опубликуем и отблагодарим приятным гонораром.

Жизнь в старшем возрасте совсем не заканчивается, а наоборот — только начинается и становится очень насыщенной и интересной. Появляется возможность проводить время с детьми и внуками, разделяя их увлечения. Бренд КЕТОНАЛ® вдохновляет на новые занятия и помогает людям старшего возраста вести активный образ жизни. При боли в спине и суставах крем, в соответствии с инструкцией, может начать действие уже через 30 минут, сохраняя эффект до 12 часов.



ОТ МЕЛКИХ ЦАРАПИН И РАН ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!



КЛЕЙ БФ-6 универсальный антисептик, может помочь быстро и бережно остановить кровотечение при царапинах и ранах в быту. Обладает антибактериальный и антисептическим действием, способствует скорейшему заживлению. Предохраняет раны от загрязнения, образуя на поверхности кожи изолирующую пленку, стойкую к механическим и химическим воздействиям. Подходит для взрослых и детей с 1 года.

Не является рекламой.
Товары выбраны на усмотрение редакции.

«Лимончелло»

Очень вкусный, нежный пирог, так и тает во рту. Особенно его оценят любители десертов с кислинкой.

для теста • 220 г сливочного масла • 220 г сахарной пудры • 4 яйца • 220 г муки • 1,5 ч.л. разрыхлителя • натертая цедра 1 лимона
для пропитки • сок 1 лимона • 85 г сахарной пудры + для посыпки

Взбить мягкое масло и сахарную пудру до пышности. Не выключая миксер, ввести в смесь яйца. Всыпать просеянную с разрыхлителем муку, добавить цедру, перемешать. Переложить тесто в форму, выпекать 45-50 мин. в разогретой до 180 град. духовке. Пока выпечка будет остывать, смешать лимонный сок с сахарной пудрой. Наколоть пирог зубочисткой, полить сиропом, дать впитаться. Остывший присыпать сахарной пудрой.

Светлана МУРЗО, аг. Друцк Витебской обл.



Моя доченька Александра

Наверняка вы не раз добавляли в выпечку или десерты цукаты. Давайте поговорим о них подробнее! Цукаты — это сваренные в сахарном сиропе и высушенные плоды или их части (например, кожура цитрусовых или арбузные корки).

Пироговедение

Все тонкости выпечки знает кулинарный блогер из г. Могилева Наталья Сагулина.

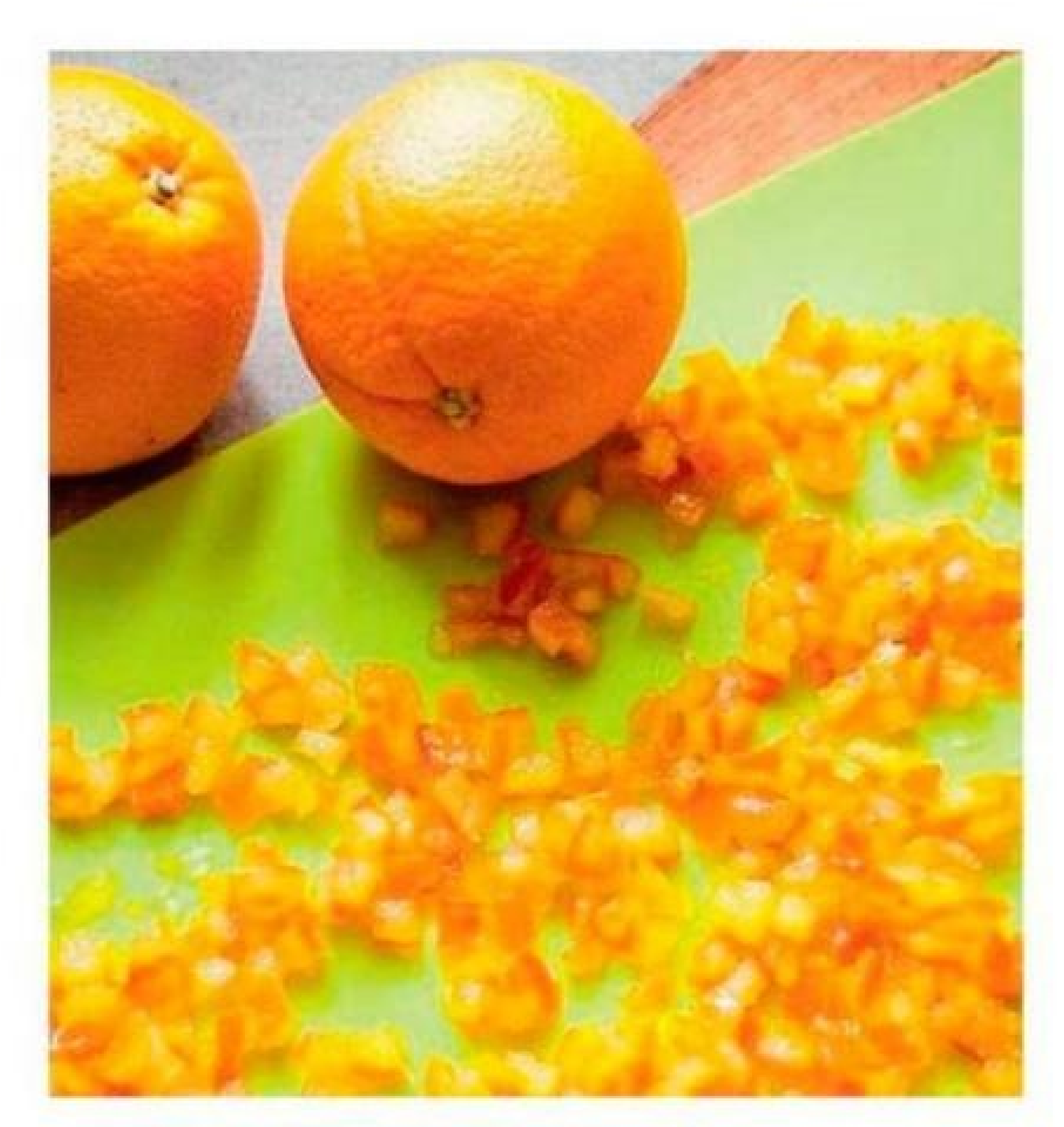
Три корочки для сладкоежки

Цукаты бывают фруктовые — из яблок, груш, киви, ананасов, айвы. Ягодные — из вишни, черешни, клубники, земляники. И даже овощные — кабачковые, тыквенные, морковные, свекольные. Их добавляют в выпечку из кексового, бисквитного, дрожжевого, слоеного теста в качестве начинки, а также используют для декора тортов, пирожных, сладких рулетов. Впрочем, и как самостоятельный десерт засахаренные кусочки хороши.

Так как цукаты готовят из фруктов, ягод и овощей, то они содержат в себе множество витаминов и минералов, поэтому куда полезнее конфет. Но не стоит забывать, что в цукатах «прячется» и большое количество сахара. Все хорошо в меру!

Для приготовления цукатов лучше брать фрукты и овощи, мякоть которых не разваривается, как у киви, яблок, ревеня или абрикосов. Также есть смысл в сироп добавлять сок лимона или лимонную кислоту — для «крепости». А еще плоды следует разрезать на примерно одинаковые части, чтобы они равномерно пропитывались сиропом.

Готовить цукаты несложно. После варки и выдерживания в сахарном сиропе кусочки нужно просушить в духовке или на свежем воздухе. Однако на это могут уйти сутки, а то и дольше! В готовом виде качественные цукаты отличаются эластичностью — они не мокрые, не липнут к пальцам, при этом отлично гнутся и не ломаются. Хранить цукаты нужно в плотно закрытой банке в сухом прохладном месте. Это один из немногих продуктов, совершенно безразличных к перепадам температур.



«Дон Апельсин»

Тщательно вымыть 3 апельсина, очистить. Кожуру нарезать полосками или квадратиками. Залить в сотейнике холодной водой (можно добавить щепотку соли), довести до кипения. Варить 5-10 мин. Воду слить. Повторить варку 2-3 раза, чтобы избавить кусочки от горечи. Смешать в сотейнике 1 ст. воды, 1 ст. сахара и 1/2 ст. апельсинового сока, положить кусочки кожуры, довести до кипения и варить, пока они не станут прозрачными, а сироп не загустеет.

Я использую цукаты в основном в выпечке, поэтому, как только они сварятся, перекладываю прямо с сиропом в стеклянную баночку и храню в холодильнике. Если же вы хотите цукаты высушить, дальше действуйте так: дайте стечь сиропу, разложите кусочки на противне, застеленном силиконовым ковриком. Отправьте его в духовку, разогретую до 50-60 град. Готовые цукаты не прилипают к пальцам, но остаются эластичными. Также можно их сушить несколько суток при комнатной температуре.

«Завтрак чемпиона»

В этом коктейле солирует арахис — источник растительного протеина и правильных жиров. Напиток получается густой, сытный и очень ароматный. Такой оценят спортсмены и любители долгих пеших прогулок. Взяв «Завтрак чемпиона» с собой, можно легко подкрепиться прямо на ходу!

• 300 мл 3,2% молока • 100 г 9% творога • 60 г арахисовой пасты • 60 г очищенного арахиса • 1/2 ч.л. молотой корицы • 2 ст.л. меда

Арахис очистить от кожицы, ссыпать в чашу блендера. Добавить арахисовую пасту, творог, мед, корицу, молоко. Взбить до однородности. Протеиновый коктейль готов! Остается лишь влить его в стаканы или завинчивающиеся баночки. Перед подачей напиток желательно охладить. А еще можно украсить коктейль, например, присыпав корицей.

Виктория ЦАРЕВА, г. Кимры



Советы вслед

Для более интересного вкуса я взяла часть жареного арахиса, а часть — соленого. Количество ингредиентов можно менять по желанию: если нужен более жидкий коктейль, добавьте молока, а для густоты — творога. Чтобы напиток был кремовым и однородным, возьмите больше пасты, но исключите целый арахис.



В следующем номере вас ждут...

В теплую погоду как не отправиться на прогулку? А на свежем воздухе сразу манят ароматы из кафешек, работающих навынос: там тебе и румяная шаурма, и зажаристая картошечка фри, и пухлые гамбургеры. Вредные, но такие вкусные... По-этому «Золотые» объявляют марафон домашнего фастфуда! Приготовим самые известные угощения сетей быстрого питания: корндоги и огненные куриные крылышки, «Биг Мак» и фалафель, фиш-энд-чипс и пончики. Разберемся, может ли такая еда быть полезной (вы удивитесь: да!) и почему вас нестерпимо к ней тянет. Оказывается, нередко дело... в психологии. **Ищите «ЗР» № 9 в продаже с 4 мая!**

мой рецепт

Рубрика

Название рецепта

Ингредиенты

Приготовление

Это блюдо мне нравится, потому что

Мой совет

спасибо! похвалите рецепт, который вам понравился

Название рецепта и номер «ЗР» ______________________

Автор ______________________

Впечатления ______________________

____

____

____

____

____

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) ______________________

____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) ______________________

____

Контактный телефон (с кодом) ______________________

Серия и номер паспорта ______________________

Кем выдан ______________________

Когда выдан ______________________

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду ______________________

ИНН ______________________ Число, месяц, год рождения ______________________

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Золотые рецепты»; e-mail: zr@toloka.com

«Золотые рецепты наших читателей» **16+**
№ 8 (282), 20 апреля 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-26884 от 11.01.2007 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com
zr@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):
П1198 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
72652 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 09.04.2021 г. в 11.00
Тираж 22 000 экз.
отпечатан в типографии ООО «Возрождение», РФ, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с марта 2007 года.
Выходит два раза в месяц.
На обложке Юлия ТИХОНОВА, г. Могилев
Следующий номер выйдет 4 мая 2021 г.

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.